"સાયન્ટીફીક ફીઝીકલ-કલચર."

SCIENTIFIC PHYSICAL CULTURE.

નબળાઇઓ દુર કરી શરીરને સજીવન કરવાના તથા અંગબળ ખીલવવાના

અકસીર ઇલાજો.



ટેહમુરસ્પ હોરમસજી સરકારી, બી. પી. સી.,

(પ્રોફેસર-ઓફ-ફીઝીકલ કલચર.)

મુંબઈ.
જામે જમશેદ પ્રીંટીંગ વર્કસમાં માણેકજી નવરોજી પ્રીંટરે છાપ્યું છે,
અને મી૦ ટેહમુરસ્પ હોરમસજી સરકારી (બી. પી. સી.)
એ પ્રગટ કીધું છે, નંબર, ૬૨, પાટક-હાઉસ
સેમીન્ગટન રોડ, ગ્રાંન્ટ રોડ.
સને ૧૯૨૬ ઈસ્વી.

"સાયન્ટીફીક ફીઝીકલ-કલચર."

SCIENTIFIC PHYSICAL-CULTURE.

કર્તાઃ-ટેહમુરસ્પ હોરમસજી સરકારી, બી. પી. સી;

બેચેલર-ઓફ-ફીઝીકલ કલચર.

(કસરતનાં "ફોટોગ્રાફીક" ચિત્રો સાથે.)

ચોપડીમાં બતાવેલાં ચિત્રોના ફોટોગ્રાફ મુંબઈના રેમબ્રાન્ટ સ્ટુડીઓમાં લેવામાં આવ્યા છે. (Photographs: Rembrandt Studio, Hornby Road, Bombay,)



ટેહમુરસ્પ હોરમસજી સરકારી. બી. પી. સી.

(બેચેલર-ઓફ. ફીઝીકલ કલચર)

કર્તા,

(૨૧ વરસની ઉમરે.)



ટેહમુરસ્પ હોરમસજી સરકારી.

ઉપલો ફોટોગ્રાફ કર્તાની હાલની ખીલવણી બતાવે છે.

ફોટો, માર્ચ, ૧૯૨૬. ઉંમર વર્ષ ૨૭.

મારા તરફના બે બોલ.



પ્રિય વાંચનાર! આવી એક ચોપડી "ફીઝીકલ-કલ્ચર" ની બાબદ ઉપર લખવાની મુરાદ મારાં જીગરમાં વરસોથી રમતી હતી. અરે! જ્યારે હું મારૂં એક વખતનું નાજુક શરીર યાદ કરૂં છું ત્યારે મને તીરસ્કાર છુટે છે, કે હાડપીંજરના અવતારમાંથી બદલાઈને મજબુત થવાનો માર્ગ મને મારા મીત્રો કે સગાંવહાલાં બતાવી શકતાં ન હતાં. બીજી રીતે મને ખુશાલી ઉપજે છે કે મારી દ્રઢ મહેનતથી આજે હું સારી તંદરોસ્તી અને અંગબળ ભોગવું છું, અને બીજાઓને પણ શરીર સુધારવાના સાદા નિયમો શીખવવાને સામર્થવાન છું.

જ્યારે હું સ્કુલમાં નીચલા વર્ગોમાં અભ્યાસ કરતો હતો, ત્યારે મારા બરાબરના છોકરાઓ મને સહેલાઈથી પટકી નાખતા હતા, પજવતા હતા, અપમાન કરતા હતા. મને શરમભરેલી રીતે હરેક પ્રકારની ઘરની અને બરબહારની નામોશી વેઠવી પડતી હતી. પોતાનો બચાવ કરવાની મારામાં શક્તિ અને હીંમત હતાંજ નહી. મારા પોતાના બચાવને માટે કોઈની મદદ માંગતાં હું લજવાતો હતો કે મને કોઈ હીચકારો કહેશે. હું આમતેમ ઉભો રહી છુપાછુપ રડતો પણ હતો, કારણકે મારી લાચાર હાલતથી બીજા છોકરાઓ અને મારા દુશમનો મારા ઉપર સહેલાઈથી ફાવી જતાં હોવાથી મને બહુ વેદનાના ગોયા અંગાર વેઠવા પડતા હતા, અને મારૂં લાચાર જીગર ગોયા ચીરાઈને ચાક-ચાક થતું હતું. દીલની મુઝવણ હું દીલમાં લઈને ફરતો હતો, કારણકે બગલાની જેવી પાંસળીઓને બદલે ફરાખ સીનો (છાતી) મને કોઈ આપી શકે એવું નહી હતું. મારૂં ભોટ ભેજું સુધારીને મને કાબેલ વિદ્યાર્થી બનાવવાની શક્તિ ગોયા શિક્ષકોમાં હતીજ નહી.

વારેઘડીએ બીમાર થઈ બીછાને વશ થવું એ મારો નિયમ બની ગયો હતો. પછી ડાકટર-દવાનો કારી જુલમ મારા ઉપર ગુજારવામાં આવતો. પરિણામે હું વધુ નબળો થતો ગયો, અને સ્કુલમાં લેવામાં આવતી ડાકટરી-તપાસમાં મારૂં "હાર્ટ" (નબળું) પારખવામાં આવ્યું. સ્કુલના હેડ-માસ્તરે સ્કુલના બીજા શિક્ષકોને જાહેર કર્યું કે મારૂં "હાર્ટ" નબળું હોવાથી તેઓએ મને કાંઈપણ શારિરીક કામ સોંપવું નહી. "ક્રીકેટ", "હોકી" અને "ફુટબોલની" રમતો, બધા છોકરાઓ માટે ફરજ્યાત હતી, પણ તેમાંથી સેવકને મુક્ત કરવામાં આવ્યો. હવે સેવકનું કામ ખાવું-પીવું, સવારે ઉઠી, રાતે સુવું, અને બગલમાં ચોપડીઓ લઈને સ્કુલે જઈ પાછા ફરવું, એજ હતું અને એક વધારાનું કામ, હરપળે હાર્ટ ચાલે છે કે બંધ છે તે તપાસવાનું હતું, કારણકે ડાકટરે હાર્ટ નબળું પારખ્યું હતું, અને મને ધાસ્તી હતી કે મારૂં "હાર્ટ" મને ચેતવણી આપ્યા વગર કોઈ પણ પળે રખેને બંધ પડી જાય!

પણ મારૂં "હાર્ટ" બંધ પડે તે આગળ મારી જીંદગીનો સફો ફરવાઈ ગયો. સ્કુલનાં એક પારસી શિક્ષકે મને એક દિવસે કહ્યું કે "સરકારી, હવે તું આળસુ થઈ જશે અને તારૂં "હાર્ટ" વધારે નબળું પડી જશે. તેથી તું દરરોજ સાંજે સહેજ ફરવા જશે તો તારી તબીયત સુધરશે." આ કીમતી શબ્દોથી મારાં ઝુમાતાં જીગરને જબુન ઝટકો લાગ્યો. મને જીવવાની આશા હતી અને કોઈ દીવસ ઓચીંતું મરણ નીપજવાની ધાસ્તીથી મારૂં દીલ હેબત ખાઈ જતું હતું. પેલા શિક્ષકની સલાહથી મેં દરરોજ દર્યા કીનારે ફરવા જવાનો મક્કમ ઠરાવ કર્યો. આ મક્કમ ઠરાવ જો તે વખતે મેં કર્યો નહી હતે, તો મારી જીંદગી હું સુધારી શક્યો નહી હતે, અને મારાં

સગાંવહાલાં જેઓનો પ્યાર મારે માટે ઘણોજ હતો, તેઓને આંસુભરી આંખો સાથે ટળવળતાં મુકી આ જેહાંન હું કયારનો છોડી ગયો હતે. પણ શુક્ર તે કીરતારના કે જીવવાની મને હોંશ હતી અને હું જીવી શકયો.

પેલા શિક્ષકના શુરા શબ્દોને જીગરમાં કોતરી રાખી મેં દરરોજ સાંજે દરયા કીનારે ફરવા જવાનું ચાલુ કરયું. કીનારા ઉપર આમતેમ ફરતી વેળા પણ મને "હાર્ટ" બંધ પડવાની ધાસ્તી રહેતી. પળેપળ હું મારા "હાર્ટ" ઉપર હાથ મુકી જોતો.

શરૂઆતમાં તો દરરોજ ફરવા જવાનું કામ મને કઠણ લાગ્યું. પણ કુદરતે મારા માર્ગમાં એક લાલચ લાવી મુકી. દરયા કીનારે કોડીઓ અને શીપ ઘણી મળતી હતી. આથી જ્યારે મને કોડીઓ ચુંટીને એકઠી કરવાનો શોખ લાગ્યો ત્યારે તેમની શોધમાં કુદરતી રીતેજ હું વધુ દુર ચાલવા લાગ્યો. હું આગળ અને આગળ ચાલતો જતો અને મારી નજર જમીન ઉપર કોડીઓ શોધી કાઢવામાં મશગુલ રહેતી. આથી હું કેટલું ચાલી ગયો હોઉં તેનો ખ્યાલ મને રહેતોજ નહી. જેમ દિવસો અને અઠવાડીયાં પસાર થતાં ગયાં તેમ મારૂં ચાલવાનું વધતુંજ ગયું અને છેવટે દરરોજ શુમારે દસ માઇલ હું ચાલી શકતો હતો. આ વેળા મારૂં ફરવા જવાનું મેં સહવાર અને સાંજ બન્ને વખત ચાલુ કરયું હતું. દરયા-કીનારાની ચોખ્ખી હવા અને સુરજનાં મંદ અને માયાળુ તડકાંથી મારી તબીએતમાં એટલો તો સુધારો થઇ ગયો કે "હાર્ટ નબળું હોવાની બીના હું ભુલીજ ગયો. હવે હાર્ટ ઉપર વારે ઘડીએ હાથ મૂકી તે ચાલે છે કે નહી તે તપાસવાને બદલે મારી ફુલતી છાતીનો ઉઠાવ કેટલો થયો છે તે હરદમ તપાસતો અને છાતી ખીલવવા જતાં કુદરતી રીતે મને ઉંડો શ્વાસ લેવાની ફરજ પઢતી. અને ઉંડા શ્વાસ લેવાથી મારાં મગજ અને આંખમાં મને રાહત માલમ પડતી તથા શરીરમાં કૌવત અને તાજગી દીપી નીકળતાં. આ ઉપરથી મેં ઠરાવ કરયો કે જુવાનીભરયા જુસ્સા માટે હરદમ છાતી આગળ રાખી ઉંડા શ્વાસ લેવાની જરૂર છે, અને મેં તે ઉપર પુરતું ધ્યાન આપવા માંડયું.

હવે હું મારી વધતી જતી શક્તિ માટે મનમાંજ મલકાતો અને હરખાતો હતો. એવામાં સ્કુલના છોકરાઓની મામુલી તબીબી તપાસનો વખત પાછો આવી લાગ્યો. આ વેળા ડોકટરે મારી તબીયત ઘણીજ સારી હોવાનું મત આપ્યું અને મારા હરખનો પાર રહયોજ નહી.

આ વેળા મારા અભ્યાસમાં સુધારો થતો ગયો. સ્કુલમાં સમજાવવામાં આવતી બાબદો તથા ઘર આગળ કરેલો અભ્યાસ હું સારી રીતે યાદ રાખી શકતો. આગળ મારા વર્ગના ૧૪ છોકરાઓમાંથી જો હું કદી ૮ મો કે ૧૦ મો નંબર આવતો તો મારા મનથી તે ગજબ ચમત્કાર હું સમજતો. પણ હવે મારી તબીયતમાં સુધારો થવાથી દરરોજ ૧ લો નંબર રહેવું કે અઠવાડીક અને માસીક ગણત્રીમાં ૧ લો નંબર રાખવો અથવા તો ૭ માસીક અને વાર્ષીક પરિક્ષામાં પણ ૧ લા નંબરે પાસ થવું એ મારે માટે સહેલી બીના થઈ પડી, અને સગાં-વહાલાં તથા મીત્રો વગેરેમાં મારે માટે સારો ખ્યાલ આવતો ગયો. અભ્યાસમાં ઉત્તમ ચાલાકી માટેનાં ઇનામો મને અનેક વખત મળતાં રહ્યાં. આખા વરસમાં એક પણ દીવસ ગેરહાજર ન રહેવા માટે પણ કેટલાક ઇનામો મલ્યાં હતાં તેમજ સારી ચાલ-ચલણ માટેનાં ઇનામો પણ મારેજ ફાળે આવતાં હતાં. ૨ જા અંગ્રેજી ધોરણ સુધીમાં હું ઠોઠ ગણાતો હતો અને ૪થા ધોરણમાં મારી સારી તબીયતનાં પારણામે મારૂં નસીબ બદલાઇ ગયું.

"ક્રિકેટ," "હોકી" અને "ફુટબોલ" ની રમતો જે મેં છોડી મુકી હતી તે હવે પાછી ચાલુ કરી અને જ્યારે મારી "નારગોલ" ગામની "હાઇ-સ્કુલ" માં હું મેટ્રીક ક્લાસમાં આવ્યો ત્યારે આ ત્રણ રમતોમાં હું "ચેમપીઅન" ખેલાડી ગણાયો અને "હેડ-કેપટન" બન્યો. ફુટબોલનાં મેદાનમાં મારી હાજરીથી રમવા આવતા નાના મોટા છોકરાઓ તથા શિક્ષકોમાં પણ જુસ્સો ફેલાતો અને તેઓ પણ મારી માફક ઝનુની શુરવીર સીપાહો બનીને ફુટબોલની રમત માટે મેદાને પડતા. સ્કુલના હેડ-માસ્તર પણ ફુટબોલના શોખીન હતા અને જ્યારે હું ફુટબોલને માથું મારવા કે "કીક" કરવા કુદતો ત્યારે તેઓ વારંવાર અંગ્રેજીમાં બોલી ઉઠતા કે "He jumps like a tiger" એટલે કે સરકારી ફુટબોલ પાછળ વાઘની માફક ઉછાળા અને તરાપ મારે છે. એવા શબ્દોથી મને વધુ સારી રમત બતાવવાનું ઉત્તેજન મળતું હતું તેમજ બીજા રમનારા છોકરાઓ પણ વધુ હીંમતથી બીકટ રમતમાં ઝંપલાવતા હતા. "ફુટ બોલ"નાં મેદાનમાં જવા માટે મને મોડું થયું હોય તો હેડ-માસ્ટર બીજા છોકરાઓ સાથે મારી વાટ જોતાં અને તેવામાં હું સામેથી જો આવી લાગ્યો તો તેઓ મારા તરફ હાથ બતાવીને છોકરાઓને કહેતા કે "Here comes our Lancelot." એક વેળા "Conspicuous" શબ્દનો ઉપયોગ સમજાવતી વેળા હેડમાસ્ટરે કહ્યું કે આ શબ્દના ઉપયોગ માટે આપણે સરકારીનો દાખલો લઇએ જેમકે "On the games field, Sarkari is conspicuous by his absence."

પ્રિય વાંચનાર, હું મારી બડાઇ ફુંકતો નથી, પણ એક નાતવાન છોકરામાંથી બદલાઇને હું સ્કુલનો સુનંદો અભ્યાસી અને અથંગ ખેલાડી કેમ થયો તેનો ચિતાર રજુ કરવા મારી જીંદગીના હેવાલમાં એક ડોકયું કરવાની તક આપી, જીંદગીથી હારી બેઠેલાં જવાંન સ્ત્રી-પુરૂષોના મંદ પડેલા જુસ્સાઓને એકવાર ફરીથી સજીવન કરવાની તક મળશે એવું ધારી મારો નાચીઝ પણ કીમતી અનુભવ અત્રે રજુ કરૂં છું.

જ્યારે હું અંગ્રેજી ૪થાં ધોરણમાં હતો ત્યારે હમારી સ્કુલમાં લશકરી તાલીમ માટે એક મરાઠા લશકરી ઓધેદારને રોકવામાં આવ્યા. તેમના હાથ નીચે મેં ઉત્તમ તાલીમ મેળવી લીધી જેથી હું તેમનો ઘણોજ પ્રિય થઇ પડયો. તેવામાં જરમની સાથનું જંગી જંગ ફાટી નીકળ્યું અને હમારા મરાઠા ડ્રીલ-માસ્તરને પણ લડાઈ ઉપર બોલાવવાનો તાર આવ્યો. આ શુરવીર મરદે થોડા કલાકની અંદર પોતાની તૈયારી કરી અને તેમને વીદાયગીરીનું માન આપવા સઘળા "વોલંટીઅરો." તૈયાર થયા અને તેમની સાથ રેલ્વે સ્ટેશન સુધી જવા માટે મને ચુંટી કાઢવામાં આવ્યો. મારે અત્રે કહેવું જોઇએ કે ૫૦ "વોલનટીઅરસ" ની ટુકડીમાં હું સઉથી નાનો હતો.

એવી રીતે હમારા મરાઠા ડ્રીલ-માસ્તરની વીદાયગીરી પછી સ્કુલના એક આગલા વિદ્યાર્થી, ડ્રીલ માસ્તર થયા. પણ થોડા વખત પછી તેઓ પણ ચાલી જવાથી ડ્રીલ શીખવવાનું કામ શુમારે બે વરસ પછી મને સોંપવામાં આવ્યું. આ વેળા હું તે સ્કુલમાં ૬ ઠ્ઠા અંગ્રેજી ધોરણમાં શીખતો હતો.

સ્કુલમાં મારાં છેવટનાં વરસોમાં મેં અથંગ મહેનત અને કસરત તથા અભ્યાસની ઉલટમાં ગાલ્યાં. ક્રિકેટ, હોકી તથા ફુટબોલ ઉપરાંત હું દરરોજ ૧૦ માઇલ દોડવાની કસરત શુમારે ૬ મહીના સુધી લેતો રહયો. તેના પરિણામે આજે પણ ૧૦ માઇલ દોડવું પડયું હોય તો હું સહેલાઇથી દોડી શકું છું. તે ઉપરાંત "દંડ-બેઠક" ની, ઉંચાં ઝાડો ઉપર ચઢવાની, કુહાડો લઇ લાકડાં ફાડવાની તથા મોટાં વાસણો ભરીને કુવામાંથી પાણી ખેંચવાની વીગેરે કસરતો મેં ચાલુ રાખી હતી. આ વેળા મારામાં ગોયા પહાડી કઉવત આવયું હતું અને એમજ ધારતો હતો કે મારા કરતાં સુખી આખા હિન્દમાં કોઈક જ હોય

વધુ અભ્યાસ માટે કૉલેજમાં જોડાવાથી મને મુંબઇની " બોમ્બે યુનીવરસીટી કોર "માં દાખલ થવાની તક મળી. આ વેળા હું મુંબઇની " સેન્ટ-ઝેવીઅર્સ કૉલેજ " ના " હોસ્ટેલ " માં રહેતો હતો. લશકરી તાલીમ માટે જ્યારે હું ઉપલી કોરમાં જોડાયો ત્યારે મારાં સગાં વહાલાંઓ તરફથી પોકાર ઉઠી રહયો, કારણ કે તેઓ ધારતાં હતાં કે મને કાંઇ લડાઇપર સરકાર ઘસડી લઈ જશે. પણ તેમ કાંઇ બન્યું નહી અને લશકરી તાલીમનો મને ઉમદા અનુભવ મળ્યો અને મારી ઉમંગી મહેનતથી હું મારા ઉપરી-ઓનો માનીતો થઇ પડયો. આ ટુકડીમાં હું જોડાયો ત્યારે મારી તબીબી તપાસ લેનાર ડાક્ટર મારી છાતીની ખીલવણી જોઇ દંગ થઇ ગયા અને પોતાના જોડયા બે ડાક્ટરોને બોલાવી મારૂં શરીર તેઓ સનમુખ તેઓએ વખાણ્યું, અને મેં શરીર કેવી રીતે ખીલવ્યું તે તેઓ મને પુછવા લાગ્યા.

કૉલેજ છોડયા પછી હું " નારગોલ " ગામની હાઇ-સ્કુલમાં " ડ્રીલ માસ્તર " " ગેમ્સ-સુપરીનટેનડન્ટ " અને " સ્કુલ-માસ્ટર તરીકે નોકરીએ રહયો. ત્યાં મેં રમત ગમતોને સારા પાયાપર મુકવાની કોશિશ કરી, તેમજ ફીઝીકલ-કલચર શીખવવાની શરૂઆત કરી.

ગામના એકાંતવાસમાં ફીઝીકલ-કલચરની બાબદો આગળ પાડવાનો મને ઘણો હોંશ હતો, પણ સ્કુલ તરફથી મને સારો ટેકો મળી શકયો નહી. સ્કુલ તરફની મદદ મેળવવાને બદલે મારા જાતી ભોગે હું " ફીઝીકલ-કલચર "ને આગળ પાડી છોકરા-ઓનો બાંધો સુધારવાની નેમથી જે કામો માથે ઉઠાવતો, તેનો ખોટો અર્થ ઘણા બેઅકલીઓ તરફથી કરવામાં આવતો. તેઓને ખરેજ બેઅકલી ગણું છું, કારણકે તેઓ પોતે સારી તંદુરસ્તી ભોગવનારા હતા નહી, અને જ્યારે બીજાઓ અંગબળ ખીલવવાને ખાતર બહાર પડતા ત્યારે " ફીઝીકલ-કલચર " ને ગંદો હુનર ગણી કાઢી, તેનાં કાર્યમાં તેઓ ખલલ નાખવા ચુકતા નહી. છતાં મેં મારૂં કામ ચાલુજ રાખ્યું, અને જેઓ મારા સમાગમમાં સારી રીતે આવતા તેઓ " ફીઝીકલ-કલચર " ના શોખીન બનતા હતા.

આ વખત દરમ્યાન હું "મસલ-કન્ટ્રોલ" ઘણી સારી રીતે કરી શકતો હતો. એવું બન્યું કે નારગોલ ગામમાં મરહુમ સર ટોમસ બેનેટની પધરામણી થઇ. તે વેળા સ્કુલના સ્કાઉટસોને તૈયાર કરી તેઓને સલામી આપવાનું કામ મારા હાથમાં હતું. ગામની મુલાકાત લઇ તેઓ સાંજે પાછા ફર્યા અને મુંબઈનાં કેટલાંક બાનુઓ અને ગૃહસ્થોએ ત્યાં રાત પસાર કરવા ધાર્યું. હું ગામનાં લોકો સન્મુખ ફીઝીકલ-કલચરનો સંગીન પુરાવો આપવાની તક શોધતોજ હતો. અને આ તક હાથ ધરી, મુંબઇના પરોણાંઓ સનમુખ "ફીઝીકલ-કલચર" નો એક નાનો ખેલ કરવાનું કામ મેં માથે ઉઠાવ્યું. તે રાત્રે લોકો મોટી સંખ્યામાં હાજર થયાં હતા અને મારા ચેલાઓના અંગબળના પ્રયોગો વખાણવામાં આવ્યા. ત્યારબાદ મારા કેટલાક પ્રયોગો અને મસલ-કન્ટ્રોલ જે ગામવાસીઓએ પહેલીજવાર જોયા હતા, તે તેઓને ચમત્કાર અને છુ-મંતર મીસાલ લાગ્યા. તે આગળ, ગામમાં મને એક મજબુત માણસ તરીકે કોઇ પણ જાણતું હતું નહી. હું અંગબળનો ખેલ આપનાર છું એમ સમજી મારાં સગાંવહાલાં પણ છુપાછુપ આવીને તમાશબીનો સાથે ભેળાઇ ગયાં હતાં. તેઓએ મારૂં શરીર જ્યારે પહેલીજવાર એવા કમાલને લાયક જોયું, ત્યારે મારા કુટુંબમાં મારા વિષે ઉંચ છાપ પડયો. શહેરીઓ કરતાં ગામવાસીઓમાં કદાવર જવાનો ઘણા જોવામાં આવે છે. તમાશબીનોની ઠઠમાં પણ એવા ઘણા ભેગા મળ્યા હતા. મારૂં શરીર ગોટલાંઓથી ગંઠાયલું જોઇ ચોતરફથી આફરીનના પોકારો થતા હતા.

બીજેજ દિવસે ગામના મગરૂર જવાનો તથા "દાદાગીરી કરનારા" મરદો મારા તરફ માનની નજરે જોતા થયા. એટલુંજ નહી પણ ઘણાઓ મારા હાથ નીચે તાલીમ લેવા તૈયાર થયા.

ત્યાર પછી ગામમાં ફીઝીકલ-કલચરના અનેક ખેલો મારા ઉમંગી ચેલાઓ સાથ કરી બતાવ્યા, જેની અસર ઉધરતાં છોકરાંઓ ઉપર ઘણીજ સારી રીતે થવા માંડી. થોડા વખત પછી ગામના એક હીતેચ્છુ ગૃહસ્થે મને મદદ કરી અને તેમની મદદ સાથે હમોએ ગામમાં ફીઝીકલ-કલચરની શરૂઆત સારા પાયા ઉપર કરવા માટે એક ફંડ ઉભું કરવાની કોશેશ કરી અને એક સારી રકમ ભેગી કરી શકયા હતા.

ફીઝીકલ-કલચરમાં આગળ પડવા માટે મુંબઇ જેવાં એક શહેરમાં દાખલ થવાનો વિચાર વરસોથી મારાં દીલમાં રમ્યા કરતો હતો. તેવામાં શુમારે બે વરસની વાત ઉપર મુંબઇની એક સ્કુલમાં હેડ-માસ્ટરની જગ્યા મને મળવાથી હું ગામ છોડી મુંબઇ આવી રહયો. ગામની સ્કુલમાં મારો પગાર ઘણોજ જુજ હતો એટલે મારાથી ગામમાં વધુવાર રહી શકાય એમ ન હતું. તેથી એવું પગલું લેવાથી ગામમાં "ફીઝીકલ-કલચર" આગળ વધારવાની મારી ઉમેદ પડતી મેલાઇ.

હું ગામ છોડી મુંબઇ આવ્યો તે આગળ મેં મકકમ ઠરાવ કર્યો કે શહેરનાં હવા-પાણી ગામનાં હવા-પાણી કરતાં હઝાર દરજજે હાનીકારક હોય છે, જેથી શહેરમાં રહી તબીએત જાળવવા પાછળ પહેલું ધ્યાન આપવું. હાલમાં મુંબઇમાં મારાં કુટુંબ સાથ મને બે વરસ થયાં છે, પણ સ્વચ્છ હવા, ખોરાકનો અંદાઝ, કસરત અને સારી રહેણી કરણીના સબબે સાધારણ શહેરીઓ જેટલાં હમો, વારનવાર માંદગીમાં ગીરફતાર થતાંજ નથી, અને આખ્ખાં વરસમાં દાકટર-દવા પાછળ હમોને ભાગ્યેજ એક રૂપ્યોબી ખરચવો પડતો હોય.

મુંબઇમાં હું બે વરસની વાત ઉપર આવ્યો ત્યારે મને એક ફીઝીકલ-કલચ-રીસ્ટ તરીકે કોઇપણ ઓળખાતું હતું નહી. ધીમે ધીમે હું મુંબઇગરાઓની જાણમાં આવતો ગયો. ગયું આખું વરસ મેં "જામે-જમશેદ" પેપરમાં "ફીઝીકલ-કલચરની અનેક બાબદો ઉપર લખાણો આપ્યા, અને ફીઝીકલ-કલચરના અનેક ખેલોમાં પણ ભાગ લેવાથી, ફીઝીકલ-કલચરનાં શોખીનોને, ફીઝીકલ-કલચર વિષેના મારા અનુભવ માટે ઉંડો છાપ બેસતો ગયો.

ત્યાર પછી મારા અનેક મિત્રો, વખાણનારાઓ, અને મારાં લખાણો "જામે-જમશેદ"માં વાંચનારાંઓ તરફથી મને વારંવાર સુચવવામાં આવ્યું હતું કે "ફીઝીકલ-કલચર" વિષે ગુજરાતીમાં એક ઘણુંજ અસરકારક પુસ્તક લખીને બહાર પાડવું. આ ઉપરથી સેવકે "ખાકસાર" કલમ હાથ ધરી, જેના પરિણામે આ "નાચીઝ" પુસ્તક આજે તમારા હાથમાં મુકતાં મને ખુશાલી ઉપજે છે.

આ ચોપડી ધીરજ રાખી, પુરતાં ધ્યાનથી વાંચવાની હું તમોને વિનંતી કરૂં છું, અને મને પૂર્ણ આશા છે કે તે તમોને, તમારાં કુટુંબને અને મિત્રમંડળને, મોજેજા રૂપી મદદગાર થઇ પડશે.

આ ચોપડીમાં બતાવેલી કસરતની સીસટીમ મેં ઘણીજ મહેનતે ચૂંટી કાઢીને રજુ કરી છે, અને તે જેટલી મજબુત માણસોને લાયકની છે, તેટલીજ તે નાનાં-મોટાં, નાતવાંન-ઘરડાં અને દરેક ઉમરની છોકરીઓ તથા સ્ત્રીઓ માટે ફાયદાકારક, માંદગી-ઓ-મટાડનારી, વેદના વીસરાવનારી, દુઃખ દફે કરનારી, તંદરોસ્તી વધારનારી, જીંદગી લંબાવનારી, સાદી, સહેલી અને જીંદગીનાં સુખો વધારનારી છે.

મેં એકવાર દુઃખી તબીયતની વેદનાઓ ઘણી વેઠી છે. કુટુંબીઓને અને સ્નેહીઓને વેઠતાં અને રીબી-રીબીને કમોતે, કવખતે અને કમકમાટ ઉપજાવનારી રીતે મરણ પામતાં નજરે જોયાં છે. મારા એવા કડવા અનુભવ ઉપરથી, માણસજાતને તબીયત સાચવીને જીંદગી સંભાળવાની બાબદમાં ઉપયોગી થઇ પડવાની મારી એક મુરાદ હતી, અને હું સંતોષથી માની લઉં છું કે આ એક "ખાકસાર" ચોપડી લખીને બહાર પાડવાથી, તે ઉમેદ કેટલીક હદે બર આવી છે.

તમોને તંદરોસ્તીભરી, સુખી અને લાંબી જીંદગી ઇચ્છતો,

ટેહમુરસ્પ હોરમસજી સરકારી.



"સાયનટીફીક ફીઝીકલ-કલચર."

સાંકળીયું.

પ્રકરણ ૧ લું.

પાનું.

"ફીઝીકલ-કલચર" વિષે શરૂઆતની સુચનાઓ ૧
કસરત અને તે શા માટે કરવી જોઇએ. ૧
કસરતનો હુન્નર જમાનાઓથી ચાલતો આવ્યો છે. ૧
કસરત અને મહેનત વચ્ચેનો તફાવત. ૧
કસરત કેટલા પ્રકારની હોય છે? ૨
ઘરમાં વાપરવા લાયક કસરતનાં ઓજારો. ૨
દિવસના કયા વખતે કસરત કરવી જોઇએ? ૨
કસરત કરતી વેળા શું કપડાં પહેરવાં જોઇએ? ૩
કસરત કેવી જગ્યામાં કરવી જોઇએ? ૩
બીછાનામાં કસરત કરવી સારી છે કે? ૪
દરરોજ કેટલો વખત કસરત કરવી જોઇએ? ૪
દિવસમાં એકથી વધુ વખત કસરત કરવી સારી છે કે? ૪
દરરોજ એકથી વધુ જાતની કસરત લઇ શકાય કે? ૪
વેટ-લીફટીંગની કસરત દરરોજ લઇ શકાય કે? ૫
વેટ-લીફટીંગની કસરત સહવારે કરવી કે સાંજે? ૫

પ્રકરણ ૨ જું.

ફીઝીકલ-કલચરથી ફાયદો મેળવવામાં ઘણાઓ નિષ્ફળ કેમ જાય છે? ૬
ખામીભરી રીતે કસરત કરવાથી ફાયદો થતો માલમ પડતો નથી. ... ૬
કસરત શરૂ કરનારે ચોકકસ ધ્યાનમાં રાખવા જોઇતા કેટલાક અગત્યના નિયમો. ૬
વરસોની ફરીઆદો એક બે દિવસમાં નાબુદ થઇ શકતી નથી. ... ૭
તદન સહેલી કસરતોનેજ વળગી રહેવાથી ઝાઝો ફાયદો થતોજ નથી. ... ૭
શરીરના સઘળા ભાગોને સરખા પ્રમાણમાં કસરત મળે, તેજ સીસટીમની કસરતો કરવાથી ફાયદો જલદી થાય છે... ... ... ૯
કસરતથી કેટલાક વખતમાં ફાયદો થઇ શકે? ૧૦

પ્રકરણ ૩ જું.

કસરત વિશે જાણવાજોગ કિમતી સુચનાઓ... ... ... ૧૧
શરીર સુધારવા ખરચ ન કરીએ તો નબળાઇ અને માંદગીના વખતમાં બમણો ખરચ કરવાની ફરજ પડે છે. ૧૧
કસરત કરી શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા શું વખત મળી શકતો નથી? ... ૧૧

પાનું.

વખતનો સારો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો? ૧૧
કસરત કરવા ઉપરાંત રોજ ચાલવા કે ફરવા જવું સારૂં ગણાય કે? ... ૧૨
બાળકો અને છોકરાંઓ માટેની કસરત ૧૨
છોકરાંઓને કેટલી ઉમરથી કસરત શરૂ કરાવવી? ૧૨
મોટી ઉમરનાં માણસોને કસરતથી ફાયદો થઇ શકે કે? ૧૨
નાતવાંન માણસોએ કસરત કરવી સલાહકારક છે કે? ૧૩
માંદગીમાંથી સારા થવા પછી કસરત લઇ શકાય કે? ૧૪
નાતવાંન અને નબળાં માણસોએ કેવી કસરતો કરવી? ૧૪
મજબુત બાંધો હોય તો કસરત કરવાની જરૂર છે કે? ૧૪
દરરોજ શારીરીક ભારી મહેનત કરનારાઓ માટે કસરતની જરૂર છે કે? ... ૧૪
કસરતથી ફાયદો થવા બાદ કસરત ચાલુ રાખવી કે? ૧૫
અઠવાડીઆમાં એક દીવસ કસરત વીના ગાળવાની જરૂર છે કે? ... ૧૫
ભુખે પેટે કસરત લઇ શકાય કે? ૧૫
ભોજન ખાધા પછી કેટલો વખત રહીને કસરત કરવી? ૧૬
કસરત કરવા પછી કેટલો વખત રહીને ખાવું કે પીવું? ૧૬
સળેખમ કે ખાંસો થયો હોય તો કસરત કરવી કે? ૧૭
માથું દુખતું હોય તો કસરત કરવી કે? ૧૭
પેટના ભાગોનું "ઓપરેશન" કરાવ્યું હોય તો કસરત લઇ શકાય કે? ... ૧૮
કસરત હદ ઉપરાંત કરેલી કયારે કહેવાય? ૧૮
અકડી જતા હાથ પગો માટે કસરતની જરૂર ૧૯
સીધા બેસવું, ટટાર શરીર રાખીને ચાલવું. ૧૯
ઢીલાં તથા હલકા વજનના કપડાં પહેરવા... ... ... ૨૦

પ્રકરણ ૪ થું.

કસરતથી હૃદય ("હાર્ટ") શું નબળું થાય છે? ૨૧
કસરત કરનારાં માણસોની જીંદગી શું ટુંકી થઇ જાય છે? ૨૨

પ્રકરણ ૫ મું.

નાહવા ધોવા વિષેના અમૂલ્ય નિયમો ૨૩
નાહવાને માટે ગરમ પાણી સારૂં હોય છે કે ઠંડું? ૨૩
"શાવર-બાથ" ઘણોજ ફાયદાકારક છે... ... ... ૨૩
કસરત કરવા પછી નહાવાની જરૂર છે કે? ૨૪
કસરત લેવા પછી કેટલો વખત રહીને નહાવું? ૨૪
ભોજન લીધા પછી તરત નહાવું સારૂં છે કે? ૨૪

પ્રકરણ ૬ ઠ્ઠું.

શું "સેન્ડો સીસટીમ" "મસલ-કન્ટ્રોલ" અને "વેટ-લીફટીંગ" નુકશાનકારક છે? ૨૫
શું સેન્ડો સીસટીમ નુકશાનકારક છે? ૨૫
શું "મસલ-કન્ટ્રોલ" ગેરફાયદો કરે છે? ૨૫
શું વેટ-લીફટીંગ "હાર્ટ" નબળું કરે છે? ૨૬

પાનું.

પ્રકરણ ૭ મું.

અપવાસથી બીમારીઓ દુર કરી શકાય છે અને તંદરોસ્તી મેળવી શકાય છે. ૨૭
અપવાસથી કાંઇ ફાયદા મેળવી શકાય કે? ૨૭
અપવાસ કર્યો હોય તો કસરત લઇ શકાય કે? ૨૭
અપવાસ કેટલો વખત કરવો? ૨૭
અપવાસ કેવી રીતે કરવો? ૨૮
અપવાસ વેળા કોઠો તથા આંતરડાં સાફ રાખવાની જરૂર ૨૮

પ્રકરણ ૮ મું.

જોલાબ તથા એનીમા વચ્ચેનો તફાવત તથા તેમનો ઉપયોગ ... ૩૦
જોલાબ લેવાથી શરિરને શું ફાયદો થાય છે? ૩૦
સૌથી ઉત્તમ જોલાબ કયો છે? ૩૦
જોલાબ કેટલા કેટલા વખતે લેવો જોઇએ? ૩૦
"એનીમા" લેવો સારો છે કે? ૩૦
એનીમા લેવાની ઉત્તમ રીત શું છે? ૩૧

પ્રકરણ ૯ મું.

સ્ત્રીઓએ ધ્યાનમાં લેવાજોગ અગત્યની બાબદો. ૩૨
કસરત કરવાથી શું સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી ઘટી જાય છે? ૩૨
સ્ત્રીઓથી માસીક અડચણ વેળા કસરત લઇ શકાય કે? ૩૨
સ્ત્રીઓને હમેલ દરમ્યાન કસરતની જરૂર છે કે? ૩૨
સ્ત્રીઓએ કેવી જાતની કસરત કરવી? ૩૩
સ્ત્રીના ભીતરના (અંદરના) ભાગો ખસી ગયા હોય તો કસરતથી ફાયદો થઇ શકે કે? ૩૩
સ્ત્રીની સુવાવડ પછીની નબળાઇ કસરતથી દુર થઇ શકે કે?... ... ૩૪
શું માતા થયા પછી સ્ત્રીની ખુબસુરતી નાશ પામે છે? ૩૪
ઉંચી એડીના બુટ પહેરવાથી સ્ત્રીના ભીતરના ભાગોની થતી ખાનાખરાબી. ૩૪

પ્રકરણ ૧૦ મું.

શ્વાસ મોઢાં રસ્તે લેવો કે નાક રસ્તે? ૩૫
શ્વાસ મોઢાંમાંથી બહાર કાઢવો સારો છે કે નાકમાંથી? ૩૫

પ્રકરણ ૧૧ મું.

પીવાના પાણી માટે લેવા જોઇતા સાવચેતીના ઉપાયો ૩૬
દિવસમાં કેટલું પાણી પીવું જોઇએ? ૩૬
આઇસનું ઠંડું પાણી પીવું સારૂં છે કે? ૩૬
પીવા માટે નળનું પાણી સારૂં હોય છે કે કુવાનું? ૩૬

પાનું.

ઉકાળેલું પાણી પીવા માટે વાપરવાની કાંઈ જરૂર છે કે? ... ૩૭
ખાતી વેળા પાણી પીવું સારૂં છે કે? ૩૭
ખોરાક ખાધા પછી તરત પાણી પીવું કે? ૩૭
ભોજન ખાધા આગમજ પાણી પીવું સારૂં ગણાય કે? ... ૩૭
કસરત કરવા પછી તરત પાણી પીવું કે? ૩૭

પ્રકરણ ૧૨ મું.

ખોરાકમાં અંદાજ પાળવો, એ તંદુરસ્ત અને લાંબી જીંદગીની એક મુખ્ય ચાવી છે. ૩૮
માણસ માટે કેટલા ખોરાકની જરૂર છે? ૩૮
હદ-ઉપરાંત ખોરાક ખાવાની મુર્ખાઈ. ૩૮
ભોજન વેળા ઘણી વાણીઓ એક સાથે ખાવાની બુરી ટેવથી હદ-ઉપરાંત ખાવાની ટેવ પડે છે. ૩૮
હદ-ઉપરાંત ખોરાકનો જથ્થો ખાવાથી શક્તિમાં થતો ઘટાડો... ... ૩૮
ભુખ વીના નહીજ ખાવું જોઈએ. ૩૯
ખોરાક ચાવીને ખાવો જોઈએ. ૩૯
ગોસ-મચ્છીનો ખોરાક કેવો ગણાય? ૩૯
દુધનો ખોરાક શરીર માટે કેવો છે? ૪૦
"કોકો" પીવામાં ફાયદો છે કે? ૪૧
ફળ-ફલાદી અને તરકારીનો ખોરાક. ૪૧
થુલાં વિનાના આટાની રોટલી, પાંઉ કે કેક-બીસ્કીટ નકામાંજ છે. ... ૪૧
તીખાસ-ખટાસ-અચાર તથા સરકો એ સઘળાંથી દુર રહેવું જોઈએ... ૪૨
મજબુત ખોરાકો. ૪૨
હલકા ખોરાકો. ૪૨
ચુલા ઉપર પકાવેલી ચીજો કરતાં "કુકર" માં પકાવેલી વાણીઓ વધુ ફાયદાકારક હોય છે... ... ... ૪૨

પ્રકરણ ૧૩ મું.

ચા-કાફીનો ઉપયોગ ફાયદાકારક છે કે? ૪૩
ચા-કાફી દારૂ, તાડી, તથા બીજાં કેફી પીણાંઓ અને બીડી, તંબાકુ, પાન-સોપારી અને તપકીર વીગેરેના ઉપયોગથી જીંદગીની થતી ખરાબી. ૪૩
દારૂ અને બીજાં કેફી પીણાંઓથી તબીયતની ખરાબી થાય છે, અને જીંદગી ટુંકી બને છે. ૪૩
તાડી પીવાથી કાંઇ ફાયદો હાંસલ થઇ શકે કે? ૪૪
બીડીની બદીથી થતી જીંદગીની ખરાબી... ... ... ૪૪
પાન-સોપારી અને તપકીરની બદીઓ. ૪૪

પ્રકરણ ૧૪ મું.

ચાલવાની ફરવાની કે દોડવાની કસરત.... ... ... ૪૫

૧૩૦૪૨

પાનું.

ચાલવા–ફરવાની અને દોડવાની, તરવાની, ઘોડેસ્વારીની, લશ્કરી તાલીમની, શીકારે જવાની, "સાયકલીંગ"ની તથા "ફુટબોલ" અને "હોકી"ની કસરતો તથા રમતો અને તેમનું ઉપયોગીપણું. ... ૪૫
પાણીમાં તરવાની કસરત... ... ... ૪૫
આપણી બીજી કસરતો સાથે તરવાની કસરત પણ ચાલુ રાખી શકાય કે? ૪૫
ઘોડેસ્વારીની કસરત પણ ઉત્તમ છે. ૪૬
સાયકલીંગની કસરત પણ કાંઇ અજબ મોજ આપનારી છે... ... ૪૬
લશ્કરી તાલીમ આપણામાં લશ્કરી શુરાતન પેદા કરે છે. ૪૬
શિકારે જવાની મોજમાં પણ ઉમદા કસરત મળે છે. ૪૭
ફુટબોલ અને હોકીની રમતો. ૪૭

પ્રકરણ ૧૫ મું.

આપણા દાંત અને તેમની જાળવણી ૪૯
આપણા દાંત ઉપર તંદુરસ્તીનો મોટો આધાર રહેલો છે. ૪૯
દાંત તથા મોઢાંને સારૂં રાખવાની ઉત્તમ રીત ૪૯
"ટુથ-બ્રશ" કેવો વાપરવો જોઇએ? ૪૯
"ટુથ-બ્રશને" સાફ રાખવાની જરૂર. ૫૦
દાંત અને મોઢાંની સફાઇને ખાતર કાંઇપણ ખાવા-પીવા પછી મજબુત કોગળા કરવાની જરૂર છે. ૫૦
દાંત બગડેલા હોય તો ગોસ-મચ્છીથી સંભાળવું... .. ... ૫૦
દાંત બગડવાનાં બીજાં કેટલાંક કારણો... ... ... ૫૧

પ્રકરણ ૧૬ મું.

આંખની સંભાળ માટે ફીઝીકલ-કલચરના સહેલા અને અકસીર ઉપાયો. ૫૨
આંખની સંભાળ માટે પણ ફીઝીકલ-કલચર અગત્યનું છે ૫૨
આંખને ધોઇને સાફ તથા તંદુરસ્ત રાખવાની રીત ૫૨

પ્રકરણ ૧૭ મું.

આપણા બાલ અને તેની જાળવણી ૫૫
બાલ ખરવાનાં અને ટાલક પડવાનાં કારણો. ૫૫
ખરી જતા બાલ તથા કવખતે સફેદ થતા બાલ અટકાવવાના ઉત્તમ ઉપાયો ૫૬

પ્રકરણ ૧૮ મું.

પુરતી ઉંઘ (sleep) લેવાથી થતા ફાયદા. ૫૮
રાતે કેટલા કલાકની ઉંઘ લેવી જોઇએ? ૫૮
મધરાત પછીની ઉંઘ કરતાં મધરાત આગળની ઉંઘ ઘણીજ અસરકારક છે. ૫૮
આઠ કલાકની ઉજાગરાભરી ઉંઘ કરતાં ચાર કલાકની ગાઢી ઉંઘ વધારે ફાયદાકારક છે. ૫૯

પાનું.

ઉંઘ બરાબર નહી આવવાનાં કેટલાંક કારણો ૫૯
સારી ઉંઘ મેળવવા માટેના કેટલાક નીયમો તથા ઉપાયો ૬૦

પ્રકરણ ૧૯ મું.

શરીરની ઉંચાઈ મોટી ઉમરે વધારી શકાય કે? ૬૨
મોટી ઉમરે શરીરની ઉંચાઇ કેવી રીતે વધારી શકાય છે? ... ૬૩

પ્રકરણ ૨૦ મું.

ડોંગાપણું (ચરબીદાર શરીર) શરીરના જોખમ ભરેલી હાલત સમજવી... ... ... ૬૪
ડોંગાપણાના કેટલાંક કારણો ૬૪
ડોંગાપણું મટાડવાના સાદા ઉપાયો. ૬૫

પ્રકરણ ૨૧ મું.

મોઢાં ઉપર ખીલ (Pimples) થવાનાં કારણો.... ... ... ૬૬
મોઢાં ઉપર ખીલ (Pimples) થવાના કારણો તથા તેના સાદા અને અકસીર ઇલાજો. ૬૬
મોઢાં ઉપરના ખીલ સારા કરવાના સહેલા ઉપાયો... ... ... ૬૬

પ્રકરણ ૨૨ મું.

કુટેવ અને સ્વબીગાડ (Masterbation) થી શરીરની કરવામાં આવતી ખાનાખરાબી અને પાયમાલી. ૬૮

પ્રકરણ ૨૩ મું.

પરણેલી જીંદગીમાં સંસારી-વ્યવહારની હદ (Marital-Relation) ઓળંગવાની મોહકાણથી થતી જીંદગીની બરબાદી ૭૧

પ્રકરણ ૨૪ મું.

"ડીસચાર્જ" ની બીમારી, અથવા ઉંઘ વેળા વીર્યનું પસાર થવું ... ૭૪
આ કાર્મીક મુઝવણમાંથી બચવાના સરળ રસ્તાઓ ૭૪
આપણા જાતીના ભાગોની (છુપા ભાગોની) નબળાઇના કેટલાંક કારણો... ૭૪
હદ-બહાર જતો "ડીસચાર્જ" અટકાવવાનો સહેલો ઇલાજ ... ૭૫

પ્રકરણ ૨૫ મું.

સહીયડ છપાવવા તથા શીતળા કઢાવવા (Vaccination) તથા પ્લેગની અને બીજી રસીઓ મુકાવવી (Injections of serums and vaccines) કંઈ ફાયદાકારક નથી પણ નુકશાનકારક છે. ૭૭



"સાયન્ટીફીક ફીઝીકલ-કલચર"

પ્રકરણ ૧ લું.

"ફીઝીકલ–કલચર" વીષે શરૂઆતની સુચનાઓ.

કસરત અને તે શા માટે કરવી જોઇએ.

પ્રિય વાંચનાર! કસરતથી ભાગ્યેજ કોઇ અણજાણ હોય છે. મહેનત અને કસરત કરનારાં માણુસો મજબુત હોય છે, અને સુસ્ત હોતાં નથી. આપણા વડવાઓ ઘણે ભાગે ખેતીવાડી કરનારા હતા, જેમાં શરિરને રગડીને નાનાં-મોટાં તથા સ્ત્રી-પુરૂષોને મહેનત કરવી પડતી હતી. હાલમાં આપણું અનેક પ્રકારનું કામ મશીનો, એનજીનો અને જાત-જાતના સાંચાઓ વતી થાય છે, જેથી શરિરીક-મહેનત ઝાઝી કરવી પડતી નથી. આ કારણને અનુસરીને હાલની પ્રજા આળસુ, સુસ્ત અને નબળી બની છે. પગે ચાલવાને બદલે ગાડીઓ, મોટરકાર, ટ્રામ અને આગગાડીનો ઉપયોગ છુટથી થાય છે, અને ફરજયાત કરવો પડે છે. આવાં સાધનો અસલ હતાં નહિ.

કસરતનો હુનર જમાનાઓથી ચાલતો આવ્યો છે.

કસરત અસલના જમાનાથી ચાલતી આવી છે અને હાલમાં પણ ચાલે છે. અસલના જમાનામાં શરિરને ખીલવવા માટે કસરતને એક ઉંચ વિદ્યા ગણવામાં આવતી હતી, અને તેજ દેશ ખરેખરો સુખાકારી અને મગરૂર ગણાતો હતો કે જ્યાં "નર-શેર"-મરદો અને "મરદાના"-ઓરતો હસ્તી ધરાવતાં હતાં. દુન્યાના બધા દેશોનો અહેવાલ જોતાં માલમ પડે છે કે જ્યારે લોકો શરિરે સુખી અને પ્રબળ હતાં, ત્યારેજ તે દેશોની જાહોજલાલીનો વખત હતો, અને જ્યારે અનેક પ્રકારના કુછંદ, આળસ અને સુસ્તી તથા ખોટી રીતના લોભ-લાલચ અને મોજ-શોખ દાખલ થયા ત્યારે તે દેશોની પળવારમાં પડતી થઇ.

કસરત અને મહેનત વચ્ચેનો તફાવત.

મહેનત કરવી જહેમત સમાન છે, અને કસરત રાહતને ખાતર છે. ગરીબ વર્ગ મહેનતુ વધારે હોવાથી તેઓ મધ્ય વર્ગના કે પૈસાદાર માણસો કરતાં શરિરે વધારે સુખી હોય છે. અને ઘણી મહેનત કરતાં હોવા છતાં પોતાના તહેવારો અને રજાના દિવસો તેઓ તંદુરોસ્ત હરણની માફક નાચવા કુદવામાં અને રમત-ગમતમાં ગાળે છે.

જ્યારે પૈસાદાર માણસો રજાના દિવસોમાં સુસ્તીભરી રાહત શોધતાં ફરે છે. તેઓ જોકે ઝાઝાં બીમાર પડતાં ન હોય, છતાં હમેશાં કાંઇની કાંઇ માંદગી અને નબળાઇની ફરીઆદ કરતાંજ રહે છે. એવા કરોડપતીઓ જો શરિરની નબળાઇથી પીડાતાં હોય તો તેઓ ગરીબ વર્ગનાં માણસો કરતાં પણ વધારે ગરીબાઇ અને લાચારીમાં ગીરફતાર થયલાં ગણાય છે.

કસરત કેટલા પ્રકારની હોય છે?

કસરત ઘણા પ્રકારની હોય છે. ઓજાર વગર કરવાની કસરતો આવે છે, તેમજ ઓજાર સાથે કરવાની પણ ઘણી જાતની હોય છે. કસરત કરવાનાં ઓજારો પણ અનેક પ્રકારનાં આવે છે. કોઈપણ જાતની કસરત કરવાથી શરિર મજબુત થયા વીના રહેતું નથી.

ઘરમાં વાપરવા લાયક કસરતનાં ઓજારો.

ઘરમાં વાપરવા માટે સાદાં લોખંડી ડંબેલ્સ સગવડ ભરેલાં હોય છે. સ્ત્રીઓએ એક કે બે પાઉન્ડનું દરેક ડંબેલ વાપરવું સારું છે. પુરૂષોના સાધારણ ઉપયોગ માટે બે કે ત્રણ પાઉન્ડનાં (દરેક) ડંબેલ્સ ઠીક થઇ પડે છે. મજબુત સ્ત્રી–પુરૂષો જેની તેની શક્તિ મુજબ વધુ ભારી ડંબેલ્સ પણ ફાયદાકારક રીતે વાપરી શકે છે. નાના છોકરાંઓ માટે બન્ને ડંબેલ્સનો વજન સાધારણ રીતે દોઢ પાઉન્ડથી વધારે નહિ હોવો જોઇએ. મોટી ઉમરનાં છોકરાં—છોકરીઓ માટે દરેક ડંબેલ એક કે દોઢ પાઉન્ડનું હોવું જોઇએ. મજબુત બાંધો હોય તો ઉપર જણાવ્યા કરતાં વધુ વજનનાં ડંબેલ્સ પણ વાપરવાથી ફાયદો થાય છે. ઘણાં નાનાં છોકરાંઓ, એટલે સુમારે ચારથી છ વરસનાં માટે લાકડાંનાં ડંબેલ્સ, બન્ને મલી એકથી દોઢ પાઉન્ડનાં ઘણાં ફાયદાકારક હોય છે.

સેન્ડોનાં સ્પ્રીંગ ડંબેલ્સ ઉત્તમ હોય છે. મારાં પણ તે ઘણાંજ માનીતાં છે સેન્ડોની છેલ્લાંમાં છેલ્લી શોધનાં ઘંટડીવાલા સ્પ્રીંગ ડમ્બેલ્સ સઉથી સરસ છે. તે વાપરવામાં મારો લાંબો અનુભવ છે, અને સર્વને તેનો ઉપયોગ કરવા માટે ભલામણ કરૂં છું.

"ચેસ્ટ–એક્ષપાન્ડર" નામનાં સ્પ્રીન્ગનાં કે રબર ખેંચવાનાં કસરતનાં ઓજારો પણ વાપરવાનાં ઘણાં સારાં હોય છે અને ઘરમાં રાખવા લાયક છે.

"વેટ–લીફ્ટીંગ" એટલે ભારી વજનો ઉંચકતાં શીખવાની કસરતો પુરૂષોને માટે ખાસ છે, અને મસલ્સનું કદ તથા શરિરનું કૌવત વધારવા માટે જુવાનીઆઓ માટે ખાસ ઉપયોગી અને સલાહકારક છે. "વેટ–લીફ્ટીંગ" જેવી ભારી કસરતોની સ્ત્રીઓને જરૂર નથી. જોકે યુરોપ અને અમેરીકામાં કેટલીક જાણીતી સ્ત્રીઓ છે, કે જેઓ "વેટ–લીફ્ટીંગ"ની કસરતો કરે છે અને સાધારણ પુરૂષોને શરમાવે એટલો વજન તેઓ સહેલાઇથી ઉંચકી શકે છે. પુરૂષોએ રાક્ષસી બળ વધારવું હોય અને દમામ-દાર શરિર ખીલવવું હોય તો "વેટ–લીફ્ટીંગ" સોળ કે અઢાર વરસની ઉમરથી પચાસ પંચાવણ અને કેટલાકો માટે સાઠ વરસની ઉમર સુધી મોજેજા રૂપી ફાયદો કરે છે. હાલમાં અમેરીકા અને યુરોપમાં કેટલાક માણસો ૭૦ અને ૮૦ વરસની ઉમરના હોવા છતાં શરીર તાજું અને સંગીન રાખવા માટે "વેટ–લીફ્ટીંગ"ની નરમ પ્રકારની કસરતો ચાલુ કરતાં રહે છે.

દિવસના કયા વખતે કસરત કરવી જોઇએ?

સહવારમાં ઉઠી, "હાજત" વિગેરેથી ફારેગ થઇ, પાણીના એક–બે કોગળા કરી મોઢું સહેજ સાફ કરી નાખવું, અને કસરત તરત શરૂ કરવી. સહવારમાં વહેલાં કામ ધંધે જવું હોય તો ૧૫ મીનીટ કે અરધો કલાક વહેલા ઉઠી કસરત કરી લેવી. કસરત કરી રહયા પછી નાહવું અને પછી ખાવું–પીવું.

કસરત કરવાનો વખત બપોરનો કે સાંજનો રાખ્યો હોય તો કસરત દરરોજ નિયમીત થઇ શકતી નથી કારણકે કાંઇ કામ નીકળી આવે છે અથવા કોઇને મળવા જવા માટે જવું પડે છે કે કોઇ મળવા આવે છે. આવી રીતે અનેક પ્રકારનું કામ કાજ નીકળી આવે છે જેથી તે વેળા કસરત કરવા માટે વખત મળતો નથી અથવા કામકાજથી કંટાળેલાં હોવાથી કસરત કરવાનું મન થતું નથી. માટે દેખીતું છે કે સહવારમાં કસરત કરવાથી આળસ લાગતી નથી અને ઉંઘ પછી તાજગી ભરેલાં શરીરે કસરત કરવાનો ઉમંગ આવે છે.

"વેટ-લીફ્ટીંગ" જેવી ભારી પ્રકારની કસરત સહવારમાં ભુખે પેટે ન કરતાં બપોરે કે સાંજે થઇ શકતી હોય તો લાભકારક છે. સહવારમાં મજબુત પ્રકારની કસરતો કરવી, સાદા ઓજારો પણ વાપરવાં, પણ "વેટ-લીફ્ટીંગ" સહવારમાં કરવા કરતાં સાંજના ટાઇમે કરવા ઘણું ગમે છે, તેમજ શરીર પર ભુખે પેટે ભારી બોજા સમાન ગણાતું નથી.

બીજી અનેક જાતની રમતગમતો દીવસના કોઇ પણ વખતે કરી શકાય છે.

કસરત કરતી વેળા શું કપડાં પહેરવાં જોઇએ?

કસરત કરતી વેળા પુરૂષોએ નાની ચડડી કે ચોલ્ણું વાપરવું જોઇએ. તે સીવાય કોઇ પણ જાતનું કપડું શરીરપર રાખવું નહી. ભારી પ્રકારની અને નાચવા કુદવાની કસરતો કરતી હોય તો ચોલ્ણાં નીચે પુરૂષોએ લંગોટ રૂપી ચડડી રાખવી જોઇએ. જે પુરૂષોને "રપચર" કે "હરનીઆ" (અંતરગળ)ની ફરીઆદ હોય, તેઓએ કસરત વેળા ખાસ લંગોટ રાખવી ફાયદાકારક છે. શરીરનો બાંધો સારો અને ખામી વીનાનો હોય તો સાધારણ કસરતો વેળા લંગોટ રાખવાની ખાસ જરૂર નથી.

સ્ત્રીઓએ પણ કસરત વેળા પાણીમાં તરવા માટે વપરાતી ચડડી (swimming costume) વાપરવી સારી છે. અને તેમ નહી બની શકતું હોય તો સાદું ચોલ્ણું અને હલકા વજનનો ફ્રોક પહેરીને પણ કસરત સારી રીતે થઇ શકશે, અને સાડી પેહરીને પણ થઇ શકશે. ખાસ ધ્યાન આપવાનું એ છે કે કસરત વેળા કોઇ પણ ભારી જાતનો પોશાક શરીરપર રાખવો નહી કે કાંઇ પણ ટાઇટ અને જકડીને પહેરવું નહી. છાતીના ભાગો હાલી ન નીકળે તે માટે કાંઇ નાનું જેવું પહેરણ પહેરવું સારૂં છે પણ તે જો ટાઇટ હશે તો પાંસળીઓને જકડી નાંખશે અને છાતીના ભાગો ખીલતા અટકશે અને શ્વાસ લેવામાં ઘણીજ અડચણ પડશે.

કસરત કરતી વેળા પગમાં મોજાં કે બુટ-સ્લીપર વીગેરે રાખવાની કાંઇજ જરૂર નથી.

શરીર જેમ બને એમ ખુલ્લું રાખીને કસરત કરવાથી આપણી ચામડી ખડતલ અને મજબુત બને છે, તંદરોસ્ત બને છે, અને સરદી કે તડકાની માઠી અસર પછી કદી પણ શરીર પર થતી નથી.

શરીર ખુલ્લું રાખી ઘરમાં કસરત કરવાથી આરસીમાં જોઇને આપણી ખામીઓ દીવસે દીવસે સુધારી શકાય છે.

કસરત કેવી જગ્યામાં કરવી જોઇએ?

કસરત ઘરમાં કરીએ કે ઘરની બહાર કરીએ પણ હંમેશાં ચોખ્ખી હવામાંજ કરવી જોઇએ. ઘરમાં કસરત કરતી વેળા જે બારી કે બારણાં આગળ પુરતી ચોખ્ખી હવા મળતી હોય ત્યાંજ કસરત કરવી. કસરત ઘરમાં પાણીની મોરી આગળ કરવી

નહિ. તેમજ જે ઓરડામાં સામાન ઘણોજ ભરયેા હોય ત્યાંથી ધુળ વીગેરે વધુ હોવાથી ચોખ્ખી હવા પુરતી મળી શકતી નથી. બારી આગળ ગટર, નીક અને જાજરૂ કે સંડાસ આવ્યાં હોય ત્યાંની ગંદી હવા દમમાં લેવાથી છાતીના રોગો ઉતપન કરે છે.

બંધ ઓરડામાં કદીપ્ણી કસરત કરવી નહિ કારણકે ઘેરાયલી ઝેરી હવા છાતીના ભાગોને નબળા કરી નાંખે છે. બારીબારણું બંધ રાખવાથી હવા ઝેરી બને છે અને અંધારૂં થાય છે જેથી બતી સળગાવવી પડે છે બતી સળગાવવાથી ઉજાસ મળે છે, પણ હવા કાંઇ સ્વચ્છ બનતી નથી.

બીછાનામાં કસરત કરવી સારી છે કે?

બીછાનામાં કસરત કરનારા બીછાના જેવા નરમ હોય છે. બીછાનાની હુંફ અને ગરમ બાફ કસરત કરતી વેળા કંટાળો ઉપજાવે છે. બીછાનામાં કસરત કરવી, એ આળસુઓનુંજ કામ છે, જો કે ઘણાંજ નાતવાન માણસો કમજોરીના સબબે બીછાનામાં કસરત શરૂ કરી સારો ફાયદો મેળવી શકે છે, અને ટુંક વખતમાં જમીન પર ઉભા રહી કમર કસીને પોતાની મજબુત કસરતો માટે સામર્થવાન થાય છે. માટે જો જમીનપર આપણી કસરતો લઇ શકાતી હોય તો બીછાનામાં ગબડવાની કાંઇજ જરૂર નથી.

દરરોજ કેટલો વખત કસરત કરવી જોઇએ?

નબળાં માણસોએ શુમારે દસ મીનીટની હીંમતભરી કસરતથી શરૂઆત કરવી અને સુધારો થતાં વખત વધારવો અને શુમારે બે અઠવાડયાં પછી ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ કસરત લેવી. એ પ્રમાણે શકતીમાં વધારો થતો જશે જેથી અરધો કલાક કે પોણો કલાક કે એક કલાક પણ કસરત થઇ શકશે. અને ઘણાજ ફાયદાની સાથે.

સાધારણ ઘરગતુ ઉપયોગ માટે ૧૫. ૨૦. કે ૩૦ મીનીટની કસરત ઘણી સારી છે.

જે સ્ત્રી–પુરૂષો ઘણાંજ મજબુત થવા ઇચ્છતાં હોય, અને પહેલવાની કૌવત ધરાવવા માગતાં હોય, તેઓ પોણો કલાક કે એક કલાક પણ આસાનીથી કસરત લઇ શકે છે, અને અથંગ જોરેમંદ અને જુવાનીભર્યાં બને છે.

દિવસમાં એકથી વધુ વખત કસરત કરવી સારી છે કે?

સાધારણ સાદા પ્રકારની કસરતો સહેવારમાં અને સાંજનાં પણ કરી હોય તો ફાયદોજ થાય છે. "વેટ–લીફટીંગ" અને બીજી ઘણીજ ભારી પ્રકારની કસરતો દિવસમાં એકજ વખત કરવી જોઇએ કે જેથી શરીરની શકતી, મેળવવા ઉપરાંત. વધુ ખપી જાય નહિં.

દરરોજ એકથી વધુ જાતની કસરત લઇ શકાય કે?

દરરોજ એકજ જાતની કસરત કરવી એવું કાંઇ નથી. દરરોજ સાદી કસરત લઇ શકાય કે ઓજાર સાથની લઇ શકાય અને સાદી તથા ઓજાર સાથની ભેળીને પણ લઇ શકાય. એમાં કાંઇ ખાસ કાયદા પાળવાની જરૂર નથી. જો તમો ઘણી જાતની કસરત જાણતાં હોય, તો અવારનવાર જુદી જુદી સીસટીમ કે કસરતો ફેરબદલ કરીને જુદા જુદા દીવસોએ લેવી, જે ઘણી પેંચાણકારક થઇ પડશે.

વેટ-લીફટીંગની કસરત દરરોજ લઇ શકાય કે?

સાધારણ હલકા પ્રકારની, એટલે ઘણા ભારી વજન સાથની નહીં હોય, એવી વેટ-લીફટીંગની કસરતો દરરોજ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

પણ વેટ-લીફટીંગની ભારી પ્રકારની અને ભારી વજનો સાથની કસરતોથી આપણાં શરિરની શક્તિ અને લોહી એટલી હદ વપરાય છે, કે તે કસરતથી શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં ખરી પડેલી નબળી રજકણોને બદલે, નવી અને તાજગીભરેલી અને પુરતી રજકણો ૨૪ કલાકમાં, એટલે એક દીવસના અરસામાં પાછી બંધાતી કે લોહીમાંથી ઉત્પન થતી નથી, પણ ૩૬ કલાકમાં નવી રજકણો સંપૂર્ણ પ્રમાણમાં બની રહે છે. આથી કાંઇ ગેરફાયદો નહી, પણ શરીરનું કદ અને કૌવત સારાં પ્રમાણમાં ખીલતાં જાય છે. ઉપલાં કારણને અનુસરીને ભારી પ્રકારનું વેટ-લીફટીંગ દરરોજ નાહ પણ અકેક દીવસનો ગાળો છોડીને એટલે અકેક દીવસને આંતરે-આંતરે કરવું, કે જેથી શરિરનું પોષણ ઘણીજ સારી રીતે થાય છે.

વેટ-લીફટીંગની કસરત સહવારે કરવી કે સાંજે?

સહવારમાં ઉઠતાંને વાર મજબુત પ્રકારનું "વેટ-લીફટીન્ગ" કરવું સારૂં નથી, કારણ કે સહવારમાં આપણો કોઠો ખાલી હોય છે, અને રાતનો ખાધેલો ખોરાક પચી ગયલો હોય છે. 'વેટ-લીફટીન્ગ" ભારી પ્રકારનું કરવામાં આવે છે, ત્યારે શરીરમાં લોહીનો મોટો જથો ઘસારાબંધ ફરતો થવાની જરૂર છે. પણ ખાલી કોઠે લોહીનો એટલો જથ્થો શરીરના ભાગોમાં પુરતી રીતે ફરી વળી શકતો ન હોવાથી, મજબુત પ્રકારનું "વેટ-લીફટીન્ગ" કે કોઇ પણ જાતની ઘણાજ મજબુત પ્રકારની કસરતો સહવારમાં નહી લેતાં બપોરનાં ખાણાં પછી શુમારે આઢી કે ત્રણ કલાક પછી લેવી, કે સાંજે લેવી.

પહેલવાની પ્રકારની કસરતો નહી લેતાં સાધારણ પ્રકારની કસરતો મજબુત રીતે લેવી હોય કે સાધારણ વેટ-લીફટીન્ગ કરવું હોય તો સહવારનાં ફાયદા સાથે લઇ શકાય છે, અને આખો દીવસ તાજગીભર્યો અને કૌવતભર્યો પસાર થાય છે. એવી કસરતો સહવારે કે દીવસના કોઇપણ વખતે લઈ શકાય છે.



પ્રકરણ ૨ જું.

ફીઝીકલ કલચરથી ફાયદો મેળવવામાં ઘણાંઓ નિષ્ફળ કેમ જાય છે?

ઘણા વાંચનારાઓ કે બીજાં સ્ત્રી-પુરૂષો જેઓ ફીઝીકલ-કલચરની બાબદમાં ઉત્સાહ લેતાં જણાય છે, તેઓ વારંવાર મને જાતે મળીને અથવા કાગળ લખીને પુછાવે છે કે "મી૦ સરકારી, હું આટલા વખતથી કસરત કરૂં છું, અને તેબી વળી ઘણી જાતની પણ મને કંઇ ફાયદો થતો નથી. કબજયાત દુર થતી નથી ભુખ લાગતી નથી, શરીર ભારી માલમ પડે છે અને કસરત કરવાનું હોય તો જીવપર આવે છે." એવાં નરનારીઓ માટે મારો જવાબ નીચે મુજબ છે: —

ખામી ભરી રીતે કસરત કરવાથી ફાયદો થતો માલમ પડતો નથી.

દરેક ચીજ અમલમાં મુકવા માટે બે માર્ગ હોય છે. એક ખરો અને બીજો ખોટો. ખરી રૂઢી પ્રમાણે કસરત કરવાથી ઓરત ગોયા મરદ બની જાય છે, એટલે મરદના જેવું કઉવત તેણીમાં પેદા થાય છે, અને ઘરડાં નવજવાન બને છે. જ્યારે ખોટી રીતે કસરતો કરવાથી શક્તિમાં થોડો-ઘણો વધારો થાય છે ખરો. પણ જોઇએ તેટલો નહિજ, તેમજ તે શક્તિ, ઝાઝીવાર ટકતી પણ નથી, શરિર અંદરથી રગડાઇને પુરતી રીતે રોગો અને માંદગીઓથી નીરાળું બનતું નથી, જેથી એવી રીતે અરધ કાચી કસરત ચાલુ કરવા છતાં અવારનવાર સીક પડવાનો, અને સીકનેસ મોટા પ્રકારની હોય તો જુવાની કે કવખતે મરણ નીપજવાનો પણ સંભવ રહેલો હોય છે. વધુમાં, ખોટી રીતે, ચોક્કસ ધ્યાન આપ્યા વગર કસરત કરવાથી ભેજું શાંતી પકડતું નથી, ખીલતું નથી અને સ્વભાવ સારો હોઇ શકતો નથી, તેમજ ગુમાવેલી યાદ-દાસ્ત-શકતી પાછી આવી શકતી નથી. શરીરની જે ફરીઆદો દૂર કરવા ધારી હોય તેમને પણ દુર કરી શકાતી નથી, અને શરીરનો ઘાટઘટમ તથા ચેહરાની ખુબસુરતી પણ પુર જોશમાં ખીલવી કે મેળવી શકાતાંજ નથી. માટે હવે સમજી શકાશે કે અધર-સધર કસરતનાં ફાંફાં મારવાથી ઇચ્છવાજોગ ફાયદો થઇ શકતો નથી, બલકે ઘણીવાર ગેરફાયદો અને નુકશાન પહોંચવાનો સંભવ રહેલો છે. માટે માબાપોની ફરજ છે કે પોતે ફીઝીકલ-કલચરના સાદા અને સહેલા નિયમો જાણતાં થાય, અને પોતાના અનુભવપરથી પોતાનાં છોકરા છોકરીઓની કસરતો અને રમતગમતોની રૂઢીપર ધ્યાન આપતાં રહે અને તેમને ખરી રૂઢી બતાવતાં રહે, અથવા કોઇ જાણકારની તે બાબતમાં સલાહ મેળવે. તેવીજ રીતે સ્કુલોના ઇન્સપેકટરો તથા પ્રીનસીપાલોની પણ ફરજ છે કે ધુતારૂ અને બેભાગુ ફીઝીકલ-કલચરીસ્ટોને સ્કુલોમાં ડ્રીલ શીખાડવા માટે રાખે નહીં પણ કોઇ જાણકાર ડ્રીલ-માસ્તરને મેળવે.

કસરત શરૂ કરનારે ચોકક્સ ધ્યાનમાં રાખવા જોઇતા કેટલાક અગત્યના નિયમો.

કસરત કરી ફાયદો મેળવવા માટે કસરત ઘણીજ સમજદાર રીતે થવી જોઇએ. જે કસરત કરવામાં આવે તે શરીરના કયા ભાગને મજબુત બનાવે છે, તથા શરીરની કેવા પ્રકારની ખામીઓ દુર કરી શકશે તે જાણવું જોઇએ. જેથી આપણું પૂરતું ધ્યાન કસરતપર રહે છે. દરેક કસરત કરતી વેળા શરીરને ઘટતી "સ્ટાઇલ"માં દમામદાર રાખવું જોઇએ, અને તે કસરત આપણાંથી કેટલીવાર થઇ શકે છે તે ગણતાં રહેવું

જોઇએ. આવી રીતે દરેક કસરત વેળા તેની ગણત્રી કરવાથી આપણી શકતીનો અંદાઝ આપણને આવતો જાય છે, તેમજ આપણું મન અને ધ્યાન, તેમ કરવાથ કસરત પાછળજ રોકાયલું રહે છે.

એક કસરત આપણાથી ૧૦ વખત થતી હોય, અને એમ માલમ પડતું હોય કે હવે ૧૧ મી વખત નહી થઇ શકશે, તોબી મક્કમપણે બલકે દાંત પીસીને તે કસરત બેથી ચાર વખત વધારેજ કરવાની કોશેશ કરવી. એટલે કે ૧૦ વખત કર્યા પછી અટકવાનું મન થતું હોય તો બારથી પંદર વખત કરીનેજ અટકવું. એમ કરવાથી છેવટના બે-ચાર વખત વધુ તે કસરત જે જીવ-સટોસટ કરવામાં આવે છે, તેનાથી જેટલો ફાયદો થાય છે અને કૌવત વધે છે તેટલું કૌવત આગળી ૧૦ ગણત્રી સુધી કરવાથી વધતું નથી. એટલે સમજવાનું સહેલ છે કે દરેક કસરત છેલ્લી કોશેશ સુધી અજમાવીને કરવી. એમ કરતાં હાર્ટની અને ફેફસાંની શક્તિમાં વધારો થાય છે, જેથી કૌવત વધતાં કે નબળાં મસલ્સનું કદ વધતાં ઘણો વખત લાગતો નથી

બીજું એક અગત્યની "પોઇંટ" તો એ છે કે ઢીલું શરીર રાખીને એક કસરત ડજનો કે સેંકડો વખત કરવાથી વખત ઘણો જાય છે, શકતી ઘણી ફોકટમાં વપરાઇ જાય છે, ફાયદો જલદી થતો માલમ પડતો નથી, અને આપણે અજાયબ થઇએ છીએ કે શક્તિમાં પણ વધારો થતો માલમ પડતો નથી, તેમજ આપણી ફરીઆદો પણ દુર કરી શકાતી નથી. માટે દરેક કસરત કરતાં યાદ રાખવું જોઇએ કે તે કસરત કરતી વેળા, વપરાસમાં આવના શરિરના ભાગોને, તે કસરત જેમ બને તેમ ઓછી વેળા કરીને સારી રીતે થાકવી નાંખવા જોઇયે, બીજી રીતે કહેતાં તે કસરત એટલાં બધાં મક્કમપણાંથી અને શરીર જોરેમંદ રાખીને કરવા જોઇયે કે થોડીજ ગણત્રીઓ તે કસરતની થતાંને વાર શરીરના સાંધેસાંધા કૌવતથી અકડીને મુસ્તાક બનતા માલમ પડે. શરીરના મસલ્સ વજનદાર માલમ પડે અને રગેરગ દમામદાર જુસ્સાથી ભરેલી, લીલા-લહેર, ચમન-ચમન અને જોરેમંદ તથા બુલંદ માલમ પડે, એમ કરતાં દરેક કસરત પાછળ ઘણોજ ઓછો વખત જશે, શકતીનો નાહક ખોટો ખરચ થતો અટકીને શકતીમાં વધારો માલમ પડશે, ધારવાજોગ ફાયદો ટુંક વખતમાં થશેજ અને શરીરની અનેક સાધારણ માંદગીઓ, ફરીઆદો અને ખામીઓ દિવસે દિવસે અને છેવટે જડ-મૂળથી ચમત્કાર મિસાલ નાબુદ થશે.

વરસોની ફરીઆદો એક બે દિવસમાં નાબુદ થઇ શકતી નથી.

જે ફરીઆદો શરીરમાં વરસોની જડ ઘાલીને બેઠી હોય તે એક કે બે દીવસમાં નાબુદ થતી નથી. ઘણા માણસો એ પ્રમાણે એક કે બે અઠવાડયાં કસરત કરીને તુરતજ બહોળા ફાયદાની આશા રાખે છે, અને એક કે બે અઠવાડીઆમાં "જાદુઇ" ફાયદો ન થવાથી કસરત કરવાની મૂકી બેસે છે, અને પછી ફીઝીકલ-કલચરને વખોડતાં ફરે છે. અને ડાકટરો તેઓને મહીનાઓ સુધી બીછાનામાં સુવાડી મૂકી દવાના ઢીચારા આપ્યા જશે અને તોબી ફાયદો નહી થાય, તો તે સામે પોતાનો પોકાર કદી ઉઠાવશે નહી! પણ ફીઝીકલ-કલચરના ઉપાયથી તો તેઓ બીજેજ દીવસે હાડપીંજરના અવતારમાંથી ઘોડા જેવાં બની જવાની આશા રાખે છે. જે મૂર્ખાઇ ભરેલું છે.

તદન સહેલી કસરતોનેજ વળગી રહેવાથી ઝાઝો ફાયદો થતોજ નથી.

સ્વર્ગમાં જવા માટે સહેલો રસ્તો છેજ નહી. પોતાનું મન મારીને હજારો જોખમતોના પૂલ આ દુન્યામાં પસાર કરવા પછીજ માણસજાત સ્વર્ગને લાયક થાય છે. તેજ મીસાલ સહેલી કસરતો અને તેબી ક-મને કરવાથી આપણી મોટી અને

લાંબા વખતની ફરીઆદો દુર થઇ શકતી નથી. સહેલી કસરતોપરથી ધીમે ધીમે આગળ વધીને મુશકેલ પ્રકારની રસભરી કસરતો ઉમંગથી કરતાં શીખવું જોઇએ. માટે જેમ શક્તિમાં સુધારો થતો જાય તેમ સારી–સારી અને કઠણ પ્રકારની કસરતો કરતા જવું જોઇએ. તોજ શક્તિમાં અમુક વધારો કરી શકાશે. સૌથી વધારે મજબુત નર–નારીઓ તેજ ગણાય છે કે જેઓ કઠણ અને મુશકેલ કસરતો સહેલાઇથી કરી શકે છે, અને હંમેશાં તેવીજ કસરતો દીલ લગાડી કરતાં રહે છે.

દરેક કસરત કરવા પછી ચોખ્ખી હવા મલી શકતી હોય ત્યાં ઉભા રહી શુમારે પાંચ–દસ ઉંડા દમ, ખેંચી—ખેંચીને લેવા, તેમજ બહાર કાઢતી વખતે પણ શ્વાસ દાબી-દાબીને બહાર કાઢવો. પૂરતો શ્વાસ બહાર કાઢીને જેટલી જગ્યા ફેફસાંમાં ખાલી પાડી શકાશે, તેટલી પૂરતી ચોખ્ખી હવા દમમાં ભરી શકાશે. અધુરા શ્વાસ લેવાથી છાતી નબળી થાય છે. માટે એ પ્રમાણે પાંચ–દસ ઉંડા શ્વાસ લેવા પછી શરીરમાં તાજગી મળશે, આગળ કરેલી કસરતની થાક ઉતરશે, અને બીજી કસરતની શરૂઆત કરવા માટે પુરતો ઉમંગ અને જુસ્સો માલમ પડશે.

એક કસરત પુરી કરવા પછી ઘણી મીનીટો સુધી થોભીને બીજી કસરત કરવામાં આવે છે, ત્યારે એક કસરત કરવા પછી ઘણો આરામ જે મળે છે તે દરમ્યાન શરીર પાછું ઠંડુ થાય છે એટલે પોતાની અસલ ગરમી અખત્યાર કરે છે, જેથી ત્યાર પછી બીજી કસરતની શરૂઆત કરવા માટે શરીરને પાછું નવેસરથી ગરમ થવું પડે છે. અને આવી રીતે આપણી શક્તિ અને ગરમી ખોટી રીતે ફોકટની ખરચાય છે. માટે દરેક બે કસરતો વચ્ચે વખતનો લાંબો ગાળો આળસાઇમાં ગાળવો નહી, પણ પાંચ–દશ ઉંડા શ્વાસ લેવાય એટલોજ વખત વચ્ચે ગાળવો.

સેંકડો પ્રકારની કસરતો અને વળી કલાકો સુધી કરયા જવું તેના કરતાં ૧૦ થી ૨૦ જાતની કસરતો કરવી અને તેથી શરીરને જેમ બને તેમ થોડા વખતમાં થાકવવાની કોશિશ કરવી, તેનાથી વખત અને શક્તીનો બચાવ થાય છે, અને ફાયદો બહોળો થાય છે.

કસરત હમેશાં ખુલ્લાં શરીરપર કરવાથી આપણું શરીરની ચામડી સખત થાય છે, અને સારો મહાવરો પાડવાથી ગમે એવી સરદીથી છાતીના ભાગોને કદી નુકશાન પહોંચતુ નથી.

કસરત કરતી વેળા આપણું શરીરને અવારનવાર આરસીમાં જોતા રહેવું જોઇએ જેથી આપણું શરિરની ખામીઓ આપણી નજરે પડતી રહે છે અને તેમને સુધારવા-ની કોશિશ કરવા માટે આપણને તક મળે છે. તેમજ આપણું શરિરમાં કસરતથી જે ફાયદા અને સુધારો થતો જાય છે તે જોઇ આપણે ખુશી થતા રહીએ છીએ અને એજ પ્રમાણે વધુ આગળ અને આગળ વધવાને આપણને ઉમંગ આવે છે.

બુલંદ તંદરોસ્તી, જોરમંદ-કૌવત અને લાંબી જીંદગી પઇસા ખરચતાં પણ દુકાનોપર વેચાતાં મળતાં નથી, તેમજ ધુતમ-ધાતમ, છું-મંતર કે દવાની શીશીઓ-માં ભરેલાં હોતાં નથી, પણ આપણા વડવાઓની માફક મહેનત, જેહમત અને રંજ ખેંચીને કુદરતના કાયદાઓ પાળીને, નિયમીત જીંદગી બનાવવાથી મુફત હાસલ કરી શકાય છે. એક કરોડપતી કે જે બીછાનામાં પડી નાદુરસ્ત તબીયતથી પીડાતો હોય છે, તેનાં જીવતર કરતાં એક ભીખારીનું જીવતર લાખ દરજજે ચઢીયાતું અને બુલંદ હોય છે, કારણ કે તે રોટીના ટુકડા ખાતર જેહમત અને રંજ ઉઠાવી ભટકે છે, ભીખમાં મળેલો સાદો ખોરાક ખાય છે, અને રાત્રે પણ ખુલ્લી હવામાં સુઇ કાઢે છે, જેથી તે ઘણે ભાગે જીંદગીભર તંદરોસ્ત માલમ પડે છે, અને સુખવાસી માણસો

કરતાં ઘણું ભાગે લાંબીજ જીંદગી ભોગવે છે. માટે મહેનતુ જીંદગી ગુજારો કે જેથી તમો માંદગી ભુલીજ જશો.

શરિરના સઘળા ભાગોને સરખા પ્રમાણમાં કસરત મળે, તેજ સીસટીમની કસરતો કરવાથી ફાયદો જલદી થાય છે.

ઘણીવાર કસરતથી તંદુરૈાસ્તી અને કૌવત ખીલે છે અને વધે છે, છતાં સારૂં ઘાટઘટમ માલમ પડતું નથી અને શરિર ખુબસુરતી પામવાને બદલે કદરૂપું માલમ પડે છે.

એનું મુખ્ય કારણ એ છે કે કસરત કરતી વેળા શરીરના સઘળા ભાગોપર પુરતું ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી.

કસરત કરતી વેળા ઉપલાં અને નીચલાં શરિરને સરખા પ્રમાણમાં કસરત આપવાની જરૂર છે. કેટલાંક માણસો ઉપલાં શરિરને વધુ ખીલવે છે, જેવા કે હાથની બાજુઓ, ગરદન, છાતીના ભાગો પેટના અને પીઠના ભાગો. જ્યારે તેઓની જાંગ અને ટેટાં હસી કાઢવા જોગ કદરૂપાં અને નાજુક માલમ પડે છે. આથી ઉપલું શરિર મોટું અને કદાવર માલમ પડે છે, જ્યારે શરિરના નીચલા ભાગો હાડપીંજર મીસાલ હોય છે.

કેટલાંક માણસો એનાથી ઉલટું કરે છે. તેઓ જાંગ અને ટેટાંના ભાગની ખીલવણી મજબુત રીતે કરે છે. અને ઉપલું શરિર ખીલવવા પાછળ તેનાથી અરધું બી ધ્યાન આપતાં નથી. એનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓનો ઉપલો ભાગ હાડપીંજર મીસાલ નજરે પડે છે, અને શરિરનો નીચેલો ભાગ પહેલવાની કદ અને કૌવતવાળો હોય એવું માલમ પડે છે.

ઘણાં માણસો પોતાનાં શરીરનો જમણી બાજુનો આખો ભાગ ઉપરથી નીચે સુધીનો ખુબ ખીલવે છે, તે ઉપર વધું ધ્યાન આપતાં રહે છે. જયારે ડાબી બાજુના શરીરના ભાગો ખીલવવામાં તેઓ કંટાળે છે, અને પુરતું ધ્યાન આપતાં નથી. આથી જમણી બાજુના ભાગો, એટલે પગ, કમર, છાતીના અને હાથની બાજુના અને ખભાના ભાગો, કદાવર અને સંગીન માલમ પડે છે, અને કૌવત પણ ધરાવે છે, જયારે ડાબી બાજુના ભાગો નબળા રહી જાય છે. આથી ચહેરાની એક બાજુ દમામદાર હોય છે, અને બીજી બાજુ જોકે મોટી ખામી હોતી નથી, છતાં ચહેરાની ખુબસુરતીને સહેજ આંચ આપતી હોય એવું લાગે છે.

કેટલાંક માણસો આનાથી ઉલટુંજ કરે છે. તેઓ શરીરનો ડાબો ભાગ સંગીન બનાવવા પાછળ વધુ ધ્યાન આપે છે, જયારે જમણી બાજુના ભાગો નબળાઇ બતાવે છે.

આવી એકતરફી ખીલવણીથી ભેજાંની પણ એકતરફી ખીલવણી થાય છે, અને ભેજાનું મક્કમપણું તથા દ્રઢતા ખીલવી શકાતાં નથી.

આ ઉપરથી સમજી શકાશે કે જ્યારે શરીરના સઘળા ભાગોને સરખા પ્રમાણમાં અને સમતોલપણામાં ખીલવ્યા હોય, ત્યારેજ ભેજાંની શક્તી, મનનું મક્કમપણું, યાદ-દાસ્ત શક્તી વીગેરે પણ ખીલી શકે છે.

માટે જયારેબી કસરત કરીએ ત્યારે શરીરના ઉપલા તથા નીચલા ભાગો માટે તેમજ શરીરની ડાબી તથા જમણી બાજુ માટે સરખા પ્રમાણમાં અને ધ્યાન આપીને કસરત લેવી, જેથી તંદુરૈાસ્તી સુધરશે, કૌવત જલદી વધતું માલમ પડશે અને શરીર ઘાટઘટમનું અને ચહેરો ખુબસુરતીભર્યો બનવા ઉપરાંત, મનની વલણ સુધરશે. યાદ-દાસ્ત શક્તિ વધશે, અને સ્વભાવ પણ સુધરશે.

કસરતથી કેટલાક વખતમાં ફાયદો થઇ શકે ?

કસરતથી ફાયદો થવા માટેનો મુખ્ય આધાર કસરત કરનારના પોતાના ઉપર રહેલો છે. જેટલી એકદીલી, જોમ અને જુસ્સાદાર રીતે કસરત કરવામાં આવે તેટલો જલદી ફાયદો મેળવી શકાય છે. અને મનમાં ખોટો ડર રાખીને કે ઢીલાં મનથી કસરતો કરવાથી ફાયદો ઘણોજ ધીમો થાય છે, અને કસરત કરવી કંટાળા સમાન થઇ પડે છે.

કસરત મક્કમ રીતે શરૂ કરવાથી પહેલાંજ અઠવાડયામાં ફાયદો માલમ પડતો જાય છે, અને દીવસે દીવસે આગળ વધાય છે.

શુમારે ત્રણ મહીનામાં શરીરમાં કસરતથી આસમાન જમીનનો તફાવત માલમ પડે છે, કારણકે કસરત સારી રીતે ચાલુ રાખી હોય તો તેટલા વખતમાં શરીરમાં ઘણો ફેરફાર થઇ જાય છે, અને શક્તી બમણી કે ત્રણગણી વધારી શકાય છે.



પ્રકરણ ૩૬ મું.

કસરત વિષે જાણવાજોગ કિમતી સુચનાઓ.

શરિર સુધારવા ખરચ ન કરીએ તો નબળાઇ અને માંદગીના વખતમાં બમણો ખરચ કરવાની ફરજ પડે છે.

"કંજુસને બે ખરચ" એ કહેવત ખોટી નથી. નબળી તબીએતને સુધારવા કાજે જેઓ ખરચ કરવાના અખાડા કરે છે તેઓના ઘરમાં નબળાઇનાં પરિણામે જ્યારે માંદગી આવીને ઉભી રહે છે, ત્યારે તેઓ બમણો ખરચ ફરજના માર્યાં કરે છે. અને જ્યારે આવી બેદરકારીથી કમનસીબે ઘરમાં કોઇનું અકાળ મરણ નીપજે છે ત્યાર મરણ કીયા પાછળ મોટો ખરચ કરવા માટે તેઓને ખીસાં ખોલવાં પડે છે. તે વખતે તેઓ પોતાનું માણસ ગુમાવવા ઉપરાંત પૈસે-ટકે પણ ખાલી થાય છે.

કરસત કરી શરિરને તંદુરસ્ત રાખવા શું વખત મળી શકતો નથી?

જેઓ કહે છે કે તેઓને કસરત કરવાનો વખત મળતો નથી તેઓને દારૂ-તાડી પીવાનો, પાનપટી ચાવવાનો, બીડી કે "સીગારેટ" ફુંકવાનો, તપખીર સુંઘવાનો, લોકોની નીંદા કરવાનો, ટાહેલાં કરવાનો, મંસવા કરાંજવાનો, મશ્કેરી-ઠઠ્ઠા કરવાનો, હોટલોમાં અને નાટક—સીનેમામાં ચાલુ ભટકવાનો અને સીક પડે તો બીછાનામાં પડીને રીબવાનો પુષ્કળ વખત મળે છે. અને માંદગીમાં સબડે છે ત્યારેજ તેઓને યાદ આવે છે કે સહેજ સંભાળ રાખી હોત તો સબડવું પડતે નહી. અને ઘણીવાર એવો પસતાવો પણ કામ લાગતો નથી.

વખતનો સારો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો?

વખતનો સારો ઉપયોગ કરવો ઘણો સહેલો છે. દુન્યામાં આગળ પડતાં અને પ્રખ્યાત થતાં સ્ત્રી-પુરૂષો તેઓજ છે કે જેઓ પોતાના વખતનો ઉત્તમ ઉપયોગ કરતાં રહે છે.

ઘણાં નરનારીઓ કલબોમાં જઇ, હોટેલોમાં જઇ કે મોટરમાં આમથી તેમ ઘસડાઇને પોતાનો વખત કેફી પીણાંઓમાં, બુરાંઓની સંગતમાં અને કુટેવોમાં કે કુકર્મો કરવામાં ગાળે છે, પણ તેઓને પોતાની જીંદગી સુધારવાનોજ વખત મળતો નથી. ધીટકાર હોજો એવી જીંદગી ઉપર. લ્યાનત હોજો એનાં માબાપોપર કે જેઓ પોતાનાં કે બીજાઓનાં ઉછરતાં બચ્ચાંઓ અને છોકરાંઓ પર માઠી અસર કરી કુટુંબોનું અને દેશનું ભવિષ્ય બગાડે છે. દોઝખનાં ગારમાં બહેતર છાજે એવાં નરનારીઓ કે જેઓ પોતાના કામને લજવાવે છે.

જો આપણને વખત મળતો હોય તો તે આપણાં ઘર અને કુટુંબની બહેતરી માટે ગાળવાની આપણી પહેલી ફરજ છે.

૧૫ કે ૨૦ મીનીટ સવારમાં કે સાંજે કસરતમાં રોકવી, એના જેવો આશીરવાદ અને ઉંચો બદલો દુન્યામાં કોઇબી રીતે મળનાર નથી. શરીરની જાળવણી ઉપર દુન્યાની ચડતીનો આધાર રહેલો છે. જે માણસ શરીરે સુખી હોય છે, તે બધી વાતે સુખી અને ખુશાલ બને છે. આળસુ માણસો ઝાઝા કામનાં રોકાણમાં હોતાં નથી,

છતાં તેઓ હંમેશાં ફરીયાદ કરતાં રહે છે કે "વખત મળતો નથી." જે માણસની કામ કરવાની અને મહેનત કરવાની ઇચ્છાજ હોય, તો તેને માટે નજીવાં નહી, પણ મહાભારત કામો કરવાનો પણ વખત પુરતો મળે છે. માણસની તંદુરસ્તીનો આધાર તે પોતાની નેમ બર લાવવા માટે ખરા દીલની મહેનત પાછળ કેટલો વખત રોકે છે તે ઉપર રહેલો છે.

કસરત કરવા ઉપરાંત રોજ ચાલવા કે ફરવા જવું સારૂં ગણાય કે ?

આ સવાલ ઘણાંઓ તરફથી પુછાય છે. કસરત કરવા ઉપરાંત ચાલવાથી શરીર સારૂં ઘાટઘટમ પકડે છે. માટે કસરત કરીએ કે નહી કરીએ તોપણ ચાલવાની કસરત તો હંમેશાં લેવીજ જોઇએ.

બાળકો અને છોકરાંઓ માટેની કસરત.

બાળકો અને છોકરાંઓ, મોટી ઉમરનાં માણસોને બરની કસરતો કરી શકતાં નથી. તેઓને તેઓની શક્તિ ઉપરાંત ભારી પ્રકારનું કસરતનું કામ આપવાથી તેઓનો ઉપરંભાવ સારી રીતે થતો અટકે છે.

નાનાં બાળકો ફરતાં હરતાં થાય ત્યારે તેમને નાચી-કુદી રમવાને માટે હંમેશાં પુર છુટ આપવી જોઇએ. ઘરમાં ગોંધી મુકવાથી બચ્ચાંઓ નાદુરસ્ત બને છે, બીમારી ભોગવે છે અને ઘણાં કમોતે બચપણમાંજ મરણ પામે છે. માટે બચ્ચાંઓને સહવાર સાંજનાં નરમ તડકામાં ખુલ્લી જગાઓમાં રમવા દેવાં જોઇએ. તેઓની મુખ્ય કસરત રમતગમતની હોવી જોઇએ.

સમજદાર બાળકોને સાદી કસરતો સહેલાઇથી શીખવી શકાય છે. બાળકો તેમજ નાની અને મોટી ઉમરનાં છોકરાંઓ માટે ઘરગતુ કસરત પરજ આધાર ન રાખતાં તેઓને અનેક જાતની સ્કુલની તેમજ બીજી રમતગમતોમાં ભાગ લેતાં શીખાડવું જોઇએ.

છોકરાઓને કેટલી ઉમરથી કસરત શરૂ કરાવવી ?

છોકરાંઓને કોઇબી ઉમરે કસરત આપી શકાય છે. બરનાર-મેકફડન, જેઓ અમેરીકાના સહુથી આગેવાન ફીઝીકલ-કલચરના નેતા છે, તેઓએ પોતાનાં છોકરાંઓને ફક્ત બેજ મહીનાની ઉમરથી કસરત આપવાની ચાલુ કરી હતી. તમો કહેશો કે કેમ કસરત આપી હશે પણ તે કસરતો બાળકને રીઝવીને રમાડવાની હોય છે. બાળકને આમ તેમ ગબડાવવું. હાથ અલગા પકડીને લટકતું રાખવું કે સહેજ ઝુલાવવું. તેજ પ્રમાણે બંને પગો પકડીને ઉંધુ લટકાવવું. પછી એકજ હાથ પકડીને ઉંચકતાં હોઇએ તેમ કરવું. પછી બીજો હાથ લઇ તેમ કરવું. ત્યાર પછી એકેક પગ પકડી તેજ પ્રમાણે કરવું. હાથની આંગળીઓ પકડી ઉઠાડી બેસાડવાં, પછી પાછાં સુવાડવાં એજ પ્રમાણે પગ પકડીને પણ કરવું.

મોટી ઉમરનાં માણસોને કસરતથી ફાયદો થઈ શકે કે ?

માણસની ઉમર ગમે એટલી હોય પણ જો માણસ ચાલી-હાલી શકતું હોય તો તેનાથી નરમ પ્રકારની કસરતો થઇ શકે છે. અને ફાયદો મેળવી શકાય છે. હાલમાં ઇંગલાંડ દેશમાં એક ગ્રહસ્થ છે જેઓની ઉમર શુમારે ૧૦૩ વરસની છે. તેઓ મરહુમ સેનડોના ચેલા છે અને પાતે ધંધાદારી માણસ હોવા છતાં સેનડોની ફરમાવેલી કસરતો પોતે ચાલુ રાખી છે. પોતે જે દીવસે ૧૦૦ વરસ પુરાં કર્યાં તે દીવસે

તેઓએ સેનડોપર કાગળ લખ્યો અને પોતાનો ૧૦૦ માં વરસનો એક ફોટોગ્રાફ મોકલ્યો અને જણાવ્યું કે "મી૦ સેનડો, ઘણાં વરસની વાતપર તમારી સલાહથી મેં કસરતો ચાલુ કરી હતી તે મેં હમણાં પણ ચાલુજ રાખી છે અને ૧૦૦ વરસની ઉમર છતાં હું તંદરોસ્તી સાથે રાહતભરી અને સુખી જીંદગી ગુજારૂં છું."

અમેરીકાના ફીઝીકલ-કલચરના મહાન નેતા મી૦ લીડરમનનાં માતાની તબીયત ૬૦ વરસની ઉમરે ખખડી ગઇ. આથી તેમનાં પહેલવાન બેટાએ તેમને સાદી કસરતોનો ઇલાજ શરૂ કરાવ્યો. આ ઇલાજ ચાલુ રાખતાં તે બુઢ્ઢાં બાઇ ૬૧ વરસની ઉમરે ૨૫ વરસની છોકરી મીસાલ જુવાન બની ગયાં અને ૬૧ વરસની ઉમરે તેમનો જુવાનીભર્યો ફોટોગ્રાફ અમેરીકાથી આવતાં "ફીઝીકલ-કલચર" નામનાં ચોપાન્યાંમાં છાપવામાં આવ્યો હતો, જે ખરેજ અજાયબી પમાડનારો હતો.

એપ્રીલ ૧૯૨૬ માં અમેરીકાનાં જાણીતાં ડાનસરો કે જેઓ "ડેનીશાન-ડાનસર્સ" નામે ઓળખાય છે, તેઓ પોતાની કંપની સાથે મુંબઇનાં એક્ષેલસીઅર થીએટરપર દુન્યાની જુદી જુદી કોમોમાં નાચ અને "ડાન્સ" કેવા પ્રકારનો હોય છે, તેનો ઉંચ નમુના બતાવી ગયાં છે.

આ કંપનીમાં મુખ્ય ભાગ ભજવનારાં બાનુ મીસ. રૂથ ડેનીસના દેશે દેશના નાચ અને ડાન્સથી મુંબઇનાં લોકો અચરત થયાં હતાં. તેમનો મારવાડણનો "ડાન્સ" કે નાચ ઘણોજ મોહક હતો. એમના ડાન્સના વખાણ સૌ કોઇએ કર્યા છે પણ એમની ઉમર ૫૨ વરસની છે, એ ભાગ્યેજ થોડાંઓએ સમજ્યું હશે. હમોને એઓ સાથ વાતચીતની તક મળી હતી અને અમેરીકામાં ફીઝીકલ-કલચરની બાબદો કેવી રીતે આગલ પાડવામાં આવે છે તે વીષે હમોને ઘણું જાણવાનું મળ્યું હતું.

આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે સફેદ બાલ અને મોટી ઉમરથી જુવાની ગયલી જણાતી નથી, પણ કોઇબી ઉમરે નબળાઇ દાખલ થવે બુઢાપાની નાજુક હાલત માલમ પડે છે, જયારે બુઢાપામાં પણ તંદરોસ્તી અને કૌવત જાળવ્યાં હોય તો જુવાની-ભર્યોજ જુસ્સો દીપતો રહે છે.

માટે ઉપલા જીવતા જાગતા દાખલાઓપરથી માલમ પડશે કે ગમે તેટલી મોટી ઉમરે પણ "ફીઝીકલ-કલચર"થી ફાયદો થયા વીના રહેતોજ નથી.

મોટી ઉમરનાં માણસોએ સખત પ્રકારની પહેલવાની કસરતોથી સાધારણ દુર રહી, સાદી કસરતો જુસ્સાદાર રીતે કરવાની જરૂર છે.

નાતવાંન માણસોએ કસરત કરવી સલાહકારક છે કે?

કસરત અને મહેનતથી દુર નહાસતાંજ નાતવાની અને કમજોરી લાગુ પડે છે. કેટલીકવાર માણસો બીમારી ચાલુ ભોગવ્યાથી નાતવાંન બની જાય છે. અને ઘણીવાર જોકે બીમારી ભોગવતાં માલમ પડતાં નથી, છતાં નબળાં અને નાતવાંન બનતાં જાય છે, બલકે તવાતાં અને પીગળતાં માલમ પડે છે.

માટે નાતવાંન માણસોએ એમ ધારવાની જરૂર નથી કે કસરતથી તેઓ વધુ નાતવાંન બનશે. નાતવાંન માણસોને દવા-દારૂનો રસતો પકડાવવાને બદલે સાદી સરળ કસરતો અને ખોરાકની સમજણ આપી હોય તો દુન્યામાં નબળાઇ અને નાતવાંનીની ફરીઆદ રહેવા પામેજ નહી.

નાતવાંન માણસ ગમે તેટલી ઉમરનું હોય પણ જો ચાલી-હાલી શકતું હોય તો સાદી કસરતોથી ફાયદોજ થાય છે. દવા-દારૂના ચાલુ ઉપયોગથી નાતવાંની વધતી જાય છે, એ બીના ખુદ ડાક્ટરો કબુલ કરે છે.

માંદગીમાંથી સારા થવા પછી કસરત લઇ શકાય કે?

કોઇ પણ પ્રકારની માંદગી ભોગવી ઉઠવા પછી શરીર ઘણુંજ કમજોર થઇ જાય છે. કબજીયાતનું જોર થાય છે. કુદરતી ભુખ સારા પ્રમાણમાં લાગવીજ નથી. શરીરમાં લોહીનું ફરવું ઘણુંજ ધીમું બની જાય છે, અને છાતી પણ નબળી પડી જવાથી સ્હેજ પણ ચાલ-હાલ કે કામ કરતાં હાંફી જવાય છે. એ ઉપરથી સમજવું ખુલ્લું છે કે માંદગી પછી શરીરના બધાજ ભાગો નબળા પડી જાય છે.

શરીરના દરેક ભાગોને પોતાનાં કામકાજમાં ચપળ, તંદુરસ્ત અને જોરેમંદ બનાવવા માટે મહાવરો, મહેનત અને કસરત આપવાની જરૂર છે. એક મુશ્કેલ ચીજ શીખવા માટે તેનો ચાલુ મહાવરો પાડવાથીજ શીખી શકાય છે. તેજ પ્રમાણે માંદગી પછી કમજોર બનેલાં શરીરને ફરીથી સજીવન કરવા માટે કસરત અમુલ્ય છે. તેનું મુળ થાય એમ નથી. કસરત ચાલુ કરવાથી ઘણાંજ થોડાં અઠવાડયાં બલકે દિવસોમાં શરીરને અસલ તંદરોસ્ત હાલતમાં મુકી શકાય છે, અને માંદગીની વેદનાઓ ભુલી જવાય છે.

નાતવાંન અને નબળાં માણસોએ કેવી કસરતો કરવી?

નાતવાંન નબળા માણસોએ શરૂઆતમાં ચાલવાની કસરત શરૂ કરવી સલાહકારક છે. દરરોજ સહવારે કે સાંજે ફરવા જવું. શરૂઆતમાં જેટલુ ચલાય તેટલુંજ ચાલવું. પછી દરરોજ સહેજ વધુ ચાલવાની કોશિશ કર . ચાલવામાં ઝડપ વાપરીને શરિર સીધું રાખવું અને છાતી કાઢીને ચાલવું. ઉંડા શ્વાસ લેતા રહેવું. થોડા મહાવરા પછી બે કે ચાર માઇલ અને વધુ માઇલો ઝડપથી ચાલી શકાશે, અને આગળના જેવી થાક ચઢતી માલમ પડશે નહી.

ત્યારપછી આ ચોપડીમાં બતાવેલી સાદી કસરતો ચાલુ કરવી. ઉપલી સુચના પ્રમાણે કસરત ચાલુ કરવાથી શરીરમાં અથંગ સુધારો થઇ શકશે. ત્યાર પછી વધુ મજબુત બનવાની ઇચ્છા થાય તો તે વાજબી છે, માટે કોઇપણ ભારી પ્રકારની કસરતો ચાલુ કરવી.

મજબુત બાંધો હોય તો કસરત કરવાની જરૂર છે કે?

જે માણસોનું શરિર સંગીન હોય તેઓ કસરતથી વધુ મજબુતી હાંસલ કરી શકે છે. મજબુત શરિર પણ, કામ અને મહેનત વીના, આળસુ અને સુસ્ત તથા ઢીલું બની જાય છે અને તેજ પ્રમાણે આંતરડાં સુસ્ત બનવાથી કબજયાતની અને આંતરડાંની બીમારીઓની ફરીઆદ ઉભી થાય છે પેટના ભાગો મંદ બનવાથી "અપચો" થાય છે, જરપત શક્તિ ઓછી થઇ જાય છે, જેથી શરીરમાં સારૂં લોહી રહી શકતું નથી. માટે કસરત અને મહેનત વીના ગમે એવા મજબુત બાંધાનો માણસ પણ રોગોમાં વારંવાર ગીરફતાર થાય છે અને ઘણીવાર કવખતે મોતને પણ વશ થાય છે.

દરરોજ શારીરીક ભારી મહેનત કરનારાઓ માટે કસરતની જરૂર છે કે?

કસરતની જરૂર મહેનત કરનારાં તેમજ આળસુ બધાંને માટે એક સરખી છે. મહેનતુ માણસો પોતાની મહેનત અને જહેમતમાં એટલાં ગુંથાયલાં અને મશગુલ રહે છે, કે તેઓ પોતાના નાજુક ભાગોની બાળવણી કરવાનું ભુલી જાય છે, મહેનત

કરવાના સબબે એવા માણસો ઝાઝી બીમારી ભોગવતાં નથી, છતાં કંટાળાભરલું શરીર તેઓ ધરાવે છે. એવાં મહેનતુ માણસો જો દરરોજ ૧૫ થી ૨૦ મીનીટની મજબુત પ્રકારની કસરત સહવારમાં ઉઠતાંને વાર કરે તો તેઓના મજબુત પ્રકારનાં કામોને પુગી વળવાને તેઓમાં પુરતી શક્તી બચવાઇ રહે છે, અને ખુશાલ મન રાખી કામને પુગી વળવા ઉપરાંત હમેશાં સારી તંદુરસ્તી ભોગવે છે.

કસરતથી ફાયદો થવા બાદ કસરત ચાલુ રાખવી કે

આપણા કોઇ ધંધામાં સારો ફાયદો ચાલુ મળતો હોય તો આપણે તે ધંધો થોડા વખત પછી મુકી દેતાં નથી, પણ હંમેશાં ચાલુ રાખ્યે છીએ. તેજ મીસાલ જો કસરતથી એકવાર ફાયદો થાય તો આપણે શા માટે થોડા વખત પછી તે માંડી વાળવી જોઇએ? જે સાંચાકામ આપણે વાપરયે છીએ તે દિવસે દિવસે વપરાવાથી ઘસાય છે અને રગડાય છે, પણ આપણું શરીર કસરતના જેવા ચાલુ સુંદર વપરાસથી વધારે અને વધારે મજબુત અને ખુબસુરત તથા રળીઆમણું બનતું જાય છે. માટે બચપણથી બુઢાપા સુધી કસરતની જરૂર છે. કસરત નહિ ચાલુ રાખવાથીજ શરિર તરફ આપણી બેદાદી વધે છે, જેથી નબળી હાલત પણ વધતી જાય છે. જો આપણે આપણી જીંદગી નિયમીત રાખીએ તો ઉમર વધતાં શરરમાં ઢીલાપણું આવવાનું કાંઇજ કારણ નથી. શરિરના ભાગોનું ચીવટપણું જાળવી રાખવા માટે કોઇ પણ જાતની શારિરીક હીલચાલની હંમેશને માટે જરૂર છે.

અઠવાડયાંમાં એક દિવસ કસરત વીના ગાળવાની જરૂર છે કે?

ઘણા માણસો એમ ધારે છે કે જેમ અઠવાડયામાં એકવાર ઓફીસો અને કારખાનાઓ વીગેરે રવીવારે બંધ રહે છે, તેમ શરિરને પણ અઠવાડયાંમાં એકવાર કસરત નહી કરતાં આરામ આપવો જોઇએ.

ખાવું, પીવું વિગેરે અઠવાડયાંનાં દરેક દિવસોએ આપણે ચુકયા વીના ચાલુજ રાખ્યે છીએ, અને તે શરિરનાં પોષણ માટે. કસરત શરિરનાં "મસલ્સ" (સ્નાયુઓ) અને રગેરગ તેમજ શરિરનાં સાંચાકામની સફાઇ તથા પોષણ માટે ઘણીજ અગત્યની છે, તો અઠવાડયાંમાં એકવાર કસરત છોડી મુકવાનું કાંઇજ કારણ નથી. અવારનવાર કે આંતરે આંતરે કસરત કરનારાઓ કરતાં, રોજીંદી કસરત કરનારા વધારે મજબુત હોય છે. તેથી એક પણ દિવસ ચુકયા વીનાં કસરત ચાલુ રાખવાથી ફાયદો ઘણોજ થોડા વખતમાં થાય છે.

ભુખે પેટે કસરત લઇ શકાય કે!

ભુખે પેટે કસરત કરવી નુકશાનકારક છે. જ્યારે શરિરમાં ખોરાકમાંથી બનેલુ લોહી સારી રીતે વપરાસમાં આવે છે, ત્યારે શરિરને વધુ લોહી બનાવવા માટે ખોરાકની જરૂર પડે છે. ત્યારે ભુખ લાગી હોય, તે વેળા જો કસરત કરવામાં આવે છે, તો શરિરમાં લોહી ફરવાની ગતી ધીમી પડી જાય છે અને શરિરના ભાગોને નુકશાન પોહોંચે છે જેમ આગગાડીનાં "એનજીન" માં કોલસો ઘટી પડવાથી એનજીન ચાલવામાં હરકત થાય છે તેજ મીસાલ શરિરને પણ ખોરાક વીના કામ કરાવી શકાતું નથી, નહી તો અનેક પ્રકારની નબળાઇઓ ઉભી થાય છે.

ભોજન ખાધા પછી કેટલો વખત રહીને કસરત કરવી ?

કસરત કરતી વેળા આપણી શક્તિ અને લોહીનો વપરાસ થાય છે, અને તેવા વપરાસ પછી વધુ શક્તિ મેળવી શકાય છે.

જ્યારે ખોરાક ખવાય છે, ત્યારે પણુ, ખોરાકને જરપત કરવાનાં કામ માટે આપણી શક્તિ અને લોહીનો ઉપયોગ થાય છે.

ખોરાક ખાવા પછી શુમારે બે કે ત્રણ કલાક પછી તે જરપત થાય છે.

જેથી, સમજી શકાશે કે ખોરાક ખાધા પછી જો તરત કે થોડાજ વારમાં કસરત કરવામાં આવે તો આપણી શક્તિ ઉપર બમણું કામ કરવાનો બોજો આવી પડે છે. એક તો ખોરાક જરવાનું અને બીજું શરિરનાં જે ભાગોને કસરત મળી હોય, ત્યાં લોહી પોહોંચાડવાનું. તેથી ખોરાક કે ભોજન લીધા પછી કસરત તરત કરવી જોઇએ નહી, પણ હંમેશાં બે, અઢી, કે ત્રણ કલાક પછીજ કરવી.

કસરત કરવા પછી કેટલો વખત રહીને ખાવું કે પીવું ?

કસરત કર્યા પછી શરિરમાં ગરમી વધારે હોય છે, અને લોહી ઝડપથી ફરતું હોય છે. કસરત કરવા પછી લોહી શરિરના કસાયલા ભાગોમાં ખોરાક પુરો પાડે છે, જેથી તે ભાગોની શક્તિમાં વધારો અને સુધારો થવા ઉપરાંત તેમની સફાઇ અને તંદુરસ્તીમાં પણુ વધારો થાય છે.

કસરત કર્યા પછી વધુ ગરમ બનેલાં શરિરે જો કાંઇ ખાવા કે પીવામાં આવે તો શરિરની શક્તિ તે ખોરાક કે પીણાંને જરપત કરવા માટે દોડે છે અને રોકાય છે, જેથી કસરતથી કસાયલા ભાગોમાં પોષણુ માટે પુરતું લોહી વળી શકતું નથી. આથી કસરત કરવા છતાં પણુ તે ભાગોની શક્તિમાં જોઇએ એવો સુધારો થઇ શકતોજ નથી, બલકે શરિરનું સમતોલપણું ખોરવાઇ જાય છે.

આપણાં શરિરમાં સાધારણુ ગરમી સાડા-અઠ્ઠાણું (૯૮॥) ડીગ્રી જેટલી હોય છે. કસરત કર્યા પછી આ સાધારણુ ગરમીમાં થોડીક ડીગ્રીનો વધારો થાય છે, જે સારી કસરતનુંજ પરીણામ હોય છે.

કસરત પુરી કર્યા પછી આ વધી પડેલી ગરમી ઓછી થાય છે, અને શરિરની ગરમી પાછી સાધારણુ રહેવી જોઇએ તેટલી બને છે, એટલે કે સાડા-અઠ્ઠાણું ડીગ્રી જેટલી ચાલુ રહે છે.

તેથી આપણી ફરજ છે કે કસરત કરવા પછી, તરત ખાવા કે પીવાના નિયમો, છોડી મુકવા જોઇએ, અને શરિરના ભાગોમાં થતું સરળ અને ફાયદાકારક પોષણુમાં હરકત નાખવી જોઇએ નહી.

માટે કસરત લીધા પછી ઓછામાં ઓછો અરધો કે પોણો કલાક પણુ પસાર થવા દેવોજ જોઇએ. બલકે વધારે વખત પસાર કરી શકાતો હોય તો વધુ ફાયદાકારક છે. કસરત કરવા પછી તદન થોડાજ અરસામાં કાંઇ પીવું હોય તો તે થંડુ હોવું જોઇએ નહી, પણ કાંઇ ગરમ પીણું કે ગરમ પાણી પીવું. આથી કસરત કર્યા પછી લોહી ફરવામાં સરળતા મળે છે.

કસરત કરવા પછી ઠંડાં કે ગરમ પાણીએ નહાવું ઘણુંજ સારૂં છે. અને નહાવા પછી કાંઇબી ખાવું પીવું નુકસાનકારક નથીજ. કસરત કરવા પછી બની શકે

તો ઠંડાં પાણીએ નહાવું વધુ લાભકારક છે કારણકે તે શરિરની ગરમીમાં વધારો કરી લોહીને શરિરમાં સારી રીતે ફરતું કરે છે.

સળેખમ કે ઠાંસો થયો હોય તો કસરત કરવી કે ?

સળેખમ કે ઠાંસો હંમેશાં સરદી લાગવાથીજ થતાં નથી. ઘણે ભાગે કોઠામાં કચરો વધવાથી, આંતરડાંમાં કચરો હોવાથી તેમજ કબજીયાત વધવાથી સળેખમ–ઠાંસો થાય છે. તેનું કારણ સમજવું સહેલું છે.

શરિરના ભાગો હંમેશાં સાફ રહેવાની કોશિશ કરે છે અને આપણે પણ દરેક સંભાળ લઇ તેમને સાફ રાખવાજ જોઇએ.

જ્યારે આપણી અનેક પ્રકારની બેદરકારીથી કબજીયાત વધે છે, ત્યારે નિયમીત હાજત થતી નથી, જેથી આંતરડાંમાં કચરો અને ગંધકી વધી પડે છે, હવે શરિરમાંથી કચરો તો કાંઇપણ રીતે થોડો ઘણો પણ બહાર નીકળવોજ જોઇએ. તેથી, આંતરડાંમાંનો કચરો બીજા રૂપમાં નાક અને મોઢાંને રસ્તે "બળગમ" વીગેરેના આકારમાં બહાર નીકળે છે, જેથી નાક અને ગળાંની નળીઓ ગુંગળાતી હોય એમ માલમ પડે છે. આ સળેખમ અને ઠાંસો કહેવાય છે. આથી યાદ રાખવાની જરૂર છે કે જ્યારેથી શરિરમાં કચરો, રગડો અને ગંધકી વધી પડે છે, ત્યારે તે કચરો હાજતને રસ્તે પુરતી રીતે નીકળવા પામતો નહિ હોવાથી નાક અને મોઢાં રસ્તે બીજા રૂપમાં ફેરવાઇ જઇને બહાર નીકળે છે.

આવી રીતે કબજીયાત અને તેનાં સબબે શરિરમાં વધી પડેલા કચરાથી સળેખમ થાય છે. અને તે કચરો શરિરનાં લોહીમાં ભેળાય છે, જેથી આખું શરિર ભારી અને સુસ્ત માલમ પડે છે.

શરિરની રગેરગમાં જ્યારે આવી રીતે કચરો ફરી વળે છે અને લોહીને ઘટ અને ખરાબ બનાવે છે, ત્યારે તે કચરાને તરત બહાર કાઢવાની આપણી ફરજ છે. કબજીયાતથી આંતરડાંમાં ઢીલાપણું પેદા થાય છે. માટે આ સઘળી ફરીઆદો કે આફતો દુર કરવા માટે કસરતની મોટી જરૂર છે. કસરત વેળા શ્વાસ ઝડપથી ચાલે છે જેથી ફેફસાં તરફનો બીજો કચરો કે જે શ્વાસ લેવાની નળીઓની આસપાસ ભેગો થયો હોય તે કચરો ઝડપથી બહાર ફેંકાય છે, શરિર ભારી માલમ પડતું નથી, અને શ્વાસ પણ ખુલ્લો પડે છે. વધુમાં આંતરડાંના ભાગોને પણ કસરત મળવાથી, તેઓ શરિરનો કચરો હાજતને રસ્તે બહાર ફેંકવાનું કામ સારી રીતે કરી શકે છે. આથી કબજીયાત વધવા પામતી નથી, જેથી સળેખમ, ઠાંસા વીગેરેની પણ ધાસ્તી રહેતીજ નથી.

માટે સળેખમ કે ઠાંસાની સહેજ પણ શરૂઆત જણાય કે તરત કોઠો સાફ રાખવાની કોશિશ કરવી અને કસરત પણ સારી રીતે લઇને સળેખમ–ઠાંસાને હાંકી કાઢવાં જોઇએ.

માથું દુખતું હોય તો કસરત કરવી કે ?

માથું દુખવાનું પણ મુખ્ય કારણ ઉપર જણાવ્યા મુજબ, કબજીયાતનુંજ છે કબજીયાત થવાથી કોઠામાં કચરો વધી પડે છે, અને લોહીમાં તે કચરો ભેળાઇને આખાં શરીરમાં તેમજ માથે પણ ફરી વળે છે. જેથી આંખ અને માથું ભારી લાગે છે, માથું દુઃખે છે, અને કાંઇ ચેન પડતું નથી.

માટે માથું ઘણા વખતથી દુખતું હોય કે દુખવાની શરૂઆત થતી હોય, તો કસરત કરવાથી માથું દુખવું ઘણું જલદી નરમ પડશે. કારણકે કસરતથી શરિરમાંની રગેરગમાંનો કચરો કાઢી નાંખી લોહીને સ્વચ્છ અને સાફ રાખી શકાય છે, કબજયાત રહેવા પામતી નથી, જેથી માથાં દુખવાનું ગમે એવું દરદ પણ ધીમે ધીમે દફે થઇ જાય છે.

પેટના ભાગોનું "ઓપરેશન" કરાવ્યું હોય તો કસરત લઇ શકાય કે?

ઓપરેશન કરાવ્યાથી શરિરના ભાગો હદબહાર નબળા બની જાય છે. એમાં કાંઇ શક નથી. "ઓપરેશન" કરાવ્યા પછી શરિરના કામકાજમાં ઘણી મોટી ખલલ ઉભી થવા પામે છે. આ ખલલો મટાડવા માટે વધુ "ઓપરેશનો"માં ગીરફતાર ન થતાં સાદી કસરતો શરૂ કરવી જેથી શરીરના બગડેલા અને "ઓપરેશન" કરેલા ભાગોનું કામ સરળ બનતું જશે. અને કમજોરપણું ધીમે ધીમે, પણ ખાતરીપુર્વક દુર કરી શકાય છે.

"એપેનડીસાઇટીસ," "હરનીઆ," "રપચર" વીગેરેનાં ઓપરેશન પછી સાદી કસરતો ચમતકારીક ફાયદો કરે છે, અને વહાડકાપ કરેલા ભાગોની ચીવ્વટ રૂઝ આવે છે, જો કે કોઇપણ જાતનું ઓપરેશન કરાવવું ઘણું નુકશાનકારક, અને જુવાની તથા તબીઅત હંમેશ માટે તોડી નાખનારૂં થઇ પડે છે.

આજકાલની "ફીઝીકલ-કલ્ચર" અને કુદરતી ઉપાયોની વીદ્યા એટલી બધી આગળ વધી છે કે 'એપેનડીસાઇટીસ" "રપચર" અને "હરનીઆ" જેવાં દુ:ખ દરદો માટે ભાગે "ઓપરેશન" વીના સારાં કરી શકાયાં છે આવાં કરપીણ દુ:ખ દરદોમાં અપવાસ અને ખોરાકમાં હુશયારીભરયો અંદાઝ, કસરત, ચોખ્ખી હવા અને સ્વચ્છ પાણીના ઉપાયોથી જાદુઇ અને હેરતભર્યાં ફાયદાઓ મેળવી શકાયા છે.

સ્ત્રીઓને પણ ખસી ગયલા ભાગો માટે કે સુવાવડની બાબદનાં અનેક "ઓપરેશનો"થી જીંદગીભર સોશવું પડે છે, પણ આ ચોપડીમાં આપેલી અનેક પ્રકારની સલાહ પ્રમાણે ચાલવાથી આપણા ભાગો સંગીન બને છે, અને "ઓપરેશન" ના ભોગ થવાનું કાંઇ પણ કારણ રહેતું નથી. પણ જો કોઇ સ્ત્રીઓને ઉપર મુજબનાં "ઓપરેશન" કરાવવાંજ પડયાં હોય, તો હીમત હારવાની જરૂર નથી. આ ચોપડીમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ધીમે ધીમે કસરતોની શરૂઆત કરવાથી કાંઇ પણ વધુ નુકશાન વગર સારી તબીઅત અને લાંબી જીંદગી હાંસલ કરી શકાશે.

જે છોકરાંઓને ગળાંમાં ગાંઠ ("ટોનસીલ્સ" અને 'એડીનોઇડસ') થયાં હોય તેઓને કસરતથી, તેમાં ખાસ કરી ગરદનની કસરતોથી ઘણોજ ફાયદો થશે, અને "ઓપરેશન" માંથી પણ છટકવાની સુંદર તક રહે છે. જેઓના ગાંઠ કઢાવ્યા હોય, તેઓને તે ફરીઆદ પાછી પકડે નહી, માટે કસરત ચાલુ કરાવ્યાથી સંપુર્ણ સુધારો માલમ પડશે.

કસરત હદ ઉપરાંત કરેલી કયારે કહેવાય ?

કસરત હદ ઉપરાંત કદીપણ કરવી નહી જોઇએ. પણ કસરત હદ ઉપરાંત થઇ આવી ખોટી ધાસ્તી રાખવી પણ ઘણીજ બુરી ટેવ છે.

સાધારણ તંદુરસ્તી ભોગવતાં સ્ત્રી-પુરૂષો ૨૦ થી ૩૦ મીનીટની કસરત ફાયદા સાથે લઇ શકે છે, જેમાં હદથી ઉપરાંત જવાની ધાસ્તી નથી.

સહેજ મજબુત બાંધાનાં માણુસો પોણા કલાકની કસરતથી ઘણો ફાયદો મેળવી શકે છે.

જ્યારે કૌવતદાર અને જોરેમંદ માણુસો ૧ કલાક અને દોઢ કલાકની પણ કસરત લઇ શકે છે, જે તેઓનો બાંધો જોતાં હદ ઉપરાંત કહેવાયજ નહી.

કસરત કરતી વેળા, કસરત હદમાં થઇ છે કે હદ ઉપરાંત થઇ છે તે જાણી શકાય છે. આપણે કસરત લેવાની શરૂ કરીએ છીએ, અને એક પછી એક કસરત લેતાં જઇએ છીએ તેમ શરીર વધારે મજબુતી અને તાજગીભરેલું માલમ પડે છે.

આવી રીતે મજબુતી અને તાજગી વધતીજ જાય છે અને છેવટે જ્યારે કસરત હદ ઉપરાંત થતી હોય ત્યારે તે મજબુતી, તાજગી, નરમ પડતી જાય છે, અને ઓછી થતી જાય છે. માટે આ વખતે ચેતીને, કસરત બસ પુરી કરી નાંખવી જોઇએ.

હદ ઉપરાંત કસરત કરતાં, ઘણાં માણુસો પુરતી કસરત લેતાં નથી, જેથી તેઓનાં શરીરમાં સુધારો કે વધારો થતો માલમ પડતો નથી. આથી તેઓ ધારી લેય છે કે કસરત હદ ઉપરાંત થઇ હશે, જ્યારે ખરૂં કારણ તેથી ઉલટુંજ હોય છે.

અકડી જતા હાથ—પગો માટે કસરતની જરૂર.

લોહીમાં બગાડ થવાથી ઘાડપણ ઉમરે હાથ—પગ અકડી જતા માલમ પડે છે. કસરત કરવાથી લોહી સુધારી શકાય છે, અને શરિરના સઘળા ભાગોમાં સારી રીતે ફરતું કરી શકાય છે. આથી અકડી ગયલા હાથ—પગ તથા કમરના અને બીજા ભાગો વખત જતાં સારા કરી શકાય છે.

ખોરાકની બેદરકારીથી લોહી ઘટ બને છે, અને ઘટ લોહી છુટથી શરિરમા ફરી શકતું નથી. ખોરાક તેથી હદ—બહાર નહી ખાતાં ઘણીજ થોડી હદમાં લેવો સારો છે, અને ગેસ મચ્છીથી દુર રહેવાની કે મજબુત હદ જાળવવાની કોશિશ ઘણીજ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

પાણી દિવસમાં એક માણુસે ૬ મોટાં ગલાસ ભરી જુદા જુદા વખતે પીતા રહેવાની જરૂર છે. બલકે વધુ પીવાય તો સારૂં છે. લોહી વધુ પતલું બની બારીકમાં બારીક નળીઓમાંથી પણ સરળ રીતે વેહતું થાય છે, જેથી શરિરના ભાગોમાં કળતર વીગેરે દુર કરવા માટે આ સઘળી બાબદોપર ઉંચ ધ્યાન આપવાની ખાસ જરૂર છે.

સીધા બેસવું, ટટાર શરિર રાખીને ચાલવું.

સીધા બેસવાની ટેવ ઘણી સારી છે. વાંકા વળીને બેસવાથી પાંસળીઓ દબાય છે અને ફેફસાં, પેટ તથા આંતરડાંના અને બીજા પેટના ભાગો એકમેક ઉપર ઢગલો થઇ દબાણમાં આવે છે, જેથી શ્વાસ બરાબર લઇ શકાતો નથી, જરપત શકિત નબળી પડે છે અને પેટ અને છાતીનાં અનેક દરદો ઉભરી નીકળે છે. વાંકું શરીર રાખીને ચાલવાની ટેવથી પણ તેવુંજ નુકશાન થાય છે.

વાંકું શરિર રાખી બેસનારાં કે ચાલનારાં માણુસો કમજોર થતાં જાય છે, કદરૂપાં દેખાય છે, જુવાની જલદી ગુમાવી બેસે છે અને લાંબી જીંદગી ભોગવી શકતાં નથી.

સીધું બેસવાથી શ્વાસ સારો આવે છે, ખોરાક સારી રીતે જરપત થાય છે, શરિરના ભાગો એકઠા થઇ જઇને એકમેકનાં કામમાં ખલલ નાખતા નથી, જેથી લોહી શરિરમાં સારી રીતે ફરતું રહે છે, એથી આપણું મન અને આપણા વીચારો પણ શાંતિભર્યાં અને ડાહ્યાં રહે છે. આપણું શરીર મોહભરેલ રહે છે અને આળ-

સાઇ આપણામાં રહેતી નથી. ગમે એવી કસરતો કરવા છતાં જો વાંકું બેસવાની કે વાંકું શરિર રાખીને ચાલવાની ટેવ રાખી હોય તો ઘણીજ નુકસાનકારક છે.

માબાપોએ નાનપણથી પોતાનાં છોકરાંઓને ટટ્ટાર બેસવાની અને છાતી કાઢીને ચાલવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. સ્કુલના માસ્તરોએ પણ છોકરાંઓને વારેઘડીએ સીધાં બેસવા અને સીધાં ચાલવા માટે તેઓનું ધ્યાન ખેંચતા રહેવું જોઇએ અને પોતે સીધા બેસી તેઓને સારો દાખલો બેસાડવો જોઇએ.

ઢીલાં તથા હલકા વજનના કપડાં પહેરવા.

ટાઇટ કપડાં પહેરવાથી શરિરમાં લોહીનું ફરવું મંદ પડી જાય છે. છાતીના ભાગો ઉપર ટાઇટ કપડાં પહેરવાથી શ્વાસ લેવામાં હરકત પડે છે, પુરો શ્વાસ લેવાનો નથી, જેથી છાતીના દરદો અનેક પ્રકારનાં વખત જતાં ઉભરાં નીકળવાનો સંભવ રહે છે.

પેટનાં ભાગો ઉપર ટાઇટ કપડાં–ચપડાં રાખવાથી જરપત શકિત ઓછી થતી જાય છે, કબજયાત વધે છે, અને પેટ તથા આંતરડાંના અનેક પ્રકારનાં દુઃખ–દરદો થઇ નીકળે છે. માટે કમર ઉપર ટાઇટ પટા બાંધવા ઘણાજ નુકશાનકારક છે. પટા હંમેશાં ઢીલા બાંધવા. સ્ત્રીઓ પણ કમર ઉપર પોહોળા અને ટાઇટ પટા તથા "કોરસેટ"નો ઉપયોગ કરે છે, જે તેઓના અંદર ભાગોને નુકશાન પોહોંચાડે છે. આથી તેઓના અંદરના ભાગો ખસી જાય છે અને માસીક અડચણ વેળા દુખાવાથી બહુ હેરાનગતી વેઠવી પડે છે. માટે સ્ત્રીઓએ પોતાના ભીતરના ભાગોનાં દુઃખ–દરદો ટાળવાં હોય તો કમર ઉપર કાંઇપણ ટાઇટ પહેરવું નહીજ જોઇએ.



આ ખાસ ધ્યાંનથી વાંચો !



હવે પછીનાં પાનાઓ ઉપર ૧૫ કસરતો બતાવવામાં આવી છે, જે સ્ત્રી—પુરૂષો નાનાં-મોટાં, અને જુવાન તથા મોટી ઉમરનાં સ્ત્રી-પુરૂષો માટે એક સરખી લાભકારક છે. હું ફરીથી ભાર મુકીને કહું છું કે આ ૧૫ કસરતની સીસટીમ ઘણીજ અસરકારક છે.

આ કસરતો શરૂ કરતી વેળા શરૂઆતની ૬ કસરતો લઇને ફીઝીકલ-કલ્ચર ચાલુ કરવું. એક અઠવાડયું એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવા પછી બીજી ત્રણ કસરતો ઉમેરવી, એટલે બીજા અઠવાડયામાં કસરત ૧ લી થી કસરત ૯ મી સુધી ચાલુ રાખવી. બે અઠવાડયાં પછી બીજી ૩ કસરતોનો ઉમેરો કરવો એટલે ૧ લી થી ૧૨ મી સુધીની કસરતો કરવી. અને ૩ અઠવાડયાં પછી બાકીની ૩ કસરતો ઉમેરવી જેથી બધી મળી ૧૫ કસરતો એક મહીનાના અરસામાં શીખી શકાશે. આવી રીતે થોડો વધારો કરવાથી ઉમંગ સાથે બધી કસરતો મોઢે કરી શકાશે.

કસરતો બતાવવામાં આવી છે તેજ પ્રમાણે એકેક પછી કરવી. અને પોતપોતાની સગવડને ખાતર કસરતો નંબર પ્રમાણે નહીં લેતાં આગળપાછળ કરીને પણ લઇ શકાશે. પણ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે કે કસરત ૧૧ મી ૧૨ મી, અને ૧૫ મી, આ ૩ કસરતો હંમેશાં છેલ્લીજ રાખવા, કારણ કે તે શરીરને વધારે થાકવનારી છે. આ ત્રણ કસરતો શરૂઆતમાં કરી હોય તો શરીર થાકી જવાથી બીજી કસરતો કંટાળાભરી થઇ પડે છે.

કસરત કરતી વેળા શ્વાસ લેવા અને કાઢવા ઉપર પુરતું ધ્યાંન આપવાની ખાસ જરૂર છે. શ્વાસ મોઢાં રસ્તે કાઢવો અને નાક રસ્તે લેવો.

દરેક કસરત કેટલીવાર થાય છે તેની ગણત્રી રાખવાથી આપણું ધ્યાંન કસરત ઉપરજ રહે છે.

કસરત કરતી વેળા ચોલ્લું કે "ગંજી" સીવાય બીજું કાંઇજ પહેરણ શરીર ઉપર ન રાખવું. સરદી લાગવાની ધાસ્તી રાખવી નહીં. ખુલ્લાં શરીરે કસરત કરવાથી આપણું શરીર સરદીને ટક્કર મારતાં શીખે છે.

કસરત આરસી સામે કરવાથી શરીરને થતો ફાયદો જોઇ શકાય છે અને ઉમંગથી કસરત થાય છે.

કસરત બારી આગળ કે કોઇપણ ખુલ્લા હવાના આવ-જાવાળી જગ્યામાં કરવી જેથી શ્વાસનો સંપુર્ણ ફાયદો મેળવી શકાશે.

કસરત કરવા પછી નહાવાની ટેવ પાડવી. ઠંડાં પાણીએ નહાવું અસરકારક છે.

કસરત કરી શરીરને સારી રીતે થાકવવાની કોશેશ કરવી.

કસરત શરૂ કરવા આગળ આ ચોપડીમાં આપેલી બધી બાબદો ધ્યાંનથી વાંચી જવાની ખાસ ભલામણ કરૂં છું. પહેલાં ત્રણ પ્રકરણો ખાસ ધ્યાંનથી વાંચવાં.

કસરત વેળા પરસેવો પડતો હોય તો તે સારો છે. પરસેવો પડે કે તેને ટુવાલ વતી દાબીને લુછતાજ રહેવું.

કસરત કરતી વેળા આંખ બંધ કરવી નહીં.

સુચના મુજબનો વધારો કસરતમાં દરરોજ ચાલુ રાખવો.

મક્કમપણે કામ ચાલુ કરો અને તરત ફાયદા થશે.

કસરત ૧ લી. પોઝીશન ૧ લું.



શરીરને ગરમ કરવાની કસરત.

(Warming Exercise.)

આ કસરત શરૂઆતમાં શરીરને સહેજ ગરમ બનાવવા માટે છે, જેથી બીજી કસરતો કરવા માટે શરીર તૈયાર બને છે.

ઉપર આપેલા ફોટોગ્રાફમાં બતાવ્યા મુજબ ઉભા રહેવું. પગ શુમારે બે ફીટ (૨૪ ઇંચ) ની પોહોળાઇએ રાખવા. હાથ માથાં ઉપર ખેંચેલા રાખવા, અને હાથોને આકાશ તરફ સીધી લાઇનમાં ખેંચીને છાતીની પાંસળીઓને આગળ અને ઉંચી ખેંચીને છાતી બહાર કાઢવી કે ઉંચકવી અને ઉંડો શ્વાસ લેવો. કમર પણ ખેંચેલી અને ટટાર રાખવી. નજર પણ સામે રાખી ગરદનને પણ ટટાર રાખવી. જાંગ પણ જોરદાર રાખવી.

પછી પોઝીશન ૨ જામાં બતાવ્યા મુજબ શરીરને કમરમાંથી વાંકુ વાળતાં જવું. શ્વાસ પણ ધીમે ધીમે મોઢાં રસ્તે બહાર કાઢતા જવું, અને હાથની હથેલી જમીન ઉપર મુકવાની કોશીશ કરવી. પણ પગનાં ગુંઠણુ ટાઇટ અને અંદર ખેંચેલાંજ રાખીને, પગને ઘુંટણુ માંથી વાંકા વળવા દેવા નહીં. પગ સીધા રાખવા જતાં જો હથેલી જમીન ઉપર ન મુકી શકાતી હોય તો ફક્ત હાથની આંગળીઓ જમીનને લગાડવાની કોશીશ કરવી અને દીવસે-દીવસે હાથની હથેલી જમીન ઉપર મુકવા માટે કોશીશ કરતાં રહેવાથી શુમારે એક અઠવાડયામાં હથેલી ફોટોમાં બતાવ્યા મુજબ ઘુંટણુ વાળ્યા વીના જમીન ઉપર મુકી શકાશે. ઘુંટણ ટાઇટ રાખવા જતાં હાથની આંગળીઓ પણ જમીનને લગાડી શકાતી નહીં હોય તો, ફીકર નહીં. જ્યાં સુધી પોંહો-ચાડી શકાય ત્યાં સુધી હાથ રાખવા, પણ દરરોજ શરીરને કમરમાંથી સહેજ વધારે આગળ ખેંચતાં રહેવાથી શુમારે એક કે બે અઠવાડવાંમાં આંગળીઓ જમીનને લગાડી શકાશે અને તેજ મુજબ વખત જતા હથેલીઓ પણ, પગ સીધા રાખીનેજ જમીન ઉપર આખી મુકી શકાશે.



શરીરને ગરમ કરવાની કસરત.
(Warming Exercise)

પછી પાછા ઉપર જવું અને પોઝીશન ૧ લાં માં બતાવ્યા કરતાં પણ વધુ પાછળ જવું. શ્વાસ નાક રસ્તે લેતાં જવું. આગળ જેટલુ શરીરને વાળ્યે તેટલું જ ઉપર લઇ જઇ પાછળ પણ વાળવાની વધુ અને વધુ કોશીશ કરવી.

આ કસરત શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરવી અને દરરોજ એકેક વખત વધારી ૨૦ થી ૨૫ સુધી જવું. સ્ત્રીઓએ માત્ર ૨૦ સુધીજ વધારો કરવો. સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૧૦ વખતજ કરાવવી. બાર વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૧૫ વખત સુધીજ કરાવવી.

કસરતની અસર:—આ કસરતથી શરીરમાં ગરમી આવે છે, અને કમર મજબુત બને છે, અને કમરની ફરીઆદો દુર થાય છે. ચરબીદાર પેટ પણ થોડા વખતના મહા-વરાથી બેસી જાય છે. શ્વાસ સુધરે છે અને છાતીમાં પણ સુધારો થાય છે.

કસરત ૨ જી. પોઝીશન ૧ લું.



અકેક પગ ઉંચકવાની કસરત.

(Alternate Leg-raising.)

જમીન ઉપર સાદડી કે "કારપેટ" પાથરી તેના ઉપર સુઈ જવું. હાથનાં આગળાં ગુંથીને માથાં નીચે રાખવાં. છાતી ઉંચકેલી રાખવી. એડી સાથે રાખવી. પગ ખેંચેલા અને સીધા રાખવા. કમરનો ભાગ જમીનને ન લગાડતાં ઉંચો રાખવો જેથી છાતી પણ ઉપર રહેશે. શ્વાસ બહાર કાઢવો.



અકેક પગ ઉંચકવાની કસરત.

(Alternate Leg-raising.)

પછી એક પગ બને એટલો ઉંચો ઉંચકવો, પણ બીજો પગ જમીન ઉપર દાબેલો રાખીને સીધો રાખવો. ઉંચકેલા પગને પણ ઘુંટણમાંથી વળવા દેવો નહીં. પગ ઉંચકતી વેળા છાતીને અંદર બેસવા દેવી નહીં. પગ જેવી રીતે ઉપર ઉંચકાતો જાય તેની સાથેજ શ્વાસ પણ ઉંડો અંદર ખેંચતા જવું.

પછી તે પગને પાછો જમીન પર મુકવો પણ વાંકો વળવા દેવો નહીં, અને શ્વાસ કાઢતા જવું. એ પ્રમાણે શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરવું. અને ન થાય તો ધીમે ધીમે દરરોજ અકેક વખત વધારીને ૨૦ સુધી કરવું. એટલે દરેક પગ ઉપર દસ વખત.

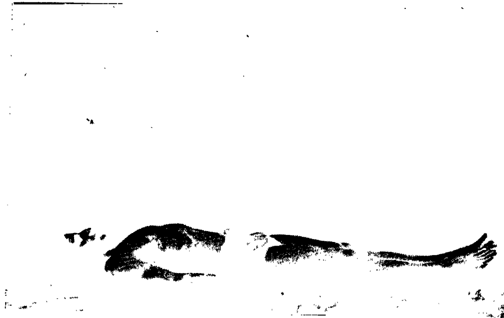
સ્ત્રીઓએ પણ દરેક પગ ઉપર ૧૦ વખતે એટલે બન્ને પગ મળી કુલ ૨૦ વખત ઉપલી કસરત કરવી.

સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૫ વખત દરેક પગ ઉપર આ કસરત આપવી. ૧૨ વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૭ વખત આ કસરત કરાવવી.

ચરબીદાર કે મોટાં પેટવાળાં માણસોએ આ કસરત વેળા પગ ઉંચકતી વેળા શ્વાસ કાઢવો અને મુકતી વેળા શ્વાસ લેવો. નજર ઉંચકાતા પગ ઉપર રાખવી.

કસરતની અસર:—આ કસરત પેટ અને પીઠુંના ભાગોને મજબુત બનાવે છે. આંતરડાની ફરીઆદ પણ દુર કરી, તેમને ખાસ મજબુત બનાવે છે. કબજ્યાત અને અપચો દુર થતાં જાય છે. ચરબીદાર કે મોટું પેટ ધીમે ધીમે ચરબી તગાઈને અંદર બેસતું જાય છે.

કસરત ૩૭. પોઝીશન ૧લું.



બન્ને પગ ઉંચકવાના કસરત.

(Both Leg-raising.)

સાદડી કે "કારપેટ" ઉપર સુઇ જવું અને ઉપર મુજબ બન્ને હાથો થાપાંના માસદાર ભાગોની નીચે રાખવા. હાથ સહેજ વાંકા વાળીને રાખવા. છાતી ઉંચકેલી રાખવી. કમરનો ભાગ જમીનને ન લગાડતાં, ઉંચો રાખવો જેથી છાતીને ઉપર રાખવામાં મદદગાર થઈ પડશે. શ્વાસ મોઢાં રસ્તે બહાર કાઢવો. એડી સાથે રાખવી.



બન્ને પગ ઉંચકવાની કસરત.

(Both Leg-raising.)

પછી ઉપર મુજબ બન્ને પગ ઉંચકવા અને સીધા લાવવા. પગોને ઘુંટણમાંથી વાળવા નહી. શ્વાસ નાક રસ્તે અંદર લેવો. પગ ઉંચકાયા પછી કમરનો ભાગ દબાઇને જમીનને લાગશે, અને છાતી સહેજ અંદર જશે, પણ છાતીને ઉપર રાખવાની કોશિશ કરવી. હાથ સારી રીતે જમીન ઉપર દાબી રાખવાથી, પગ ઉંચકવા અને ઉંચકેલા રાખવા સહેલા થઇ પડશે.

પછી પગોને સાથેજ રાખી ધીમે ધીમે જમીન ઉપર મુકવા, પણ આપમેળે પડી જવા દેવા નહીં. શ્વાસ મોઢાં રસ્તે બહાર કાઢવો, અને છાતી પાછી ઉપર ઉંચકેલી રાખવ ની કોશેશ કરવી.

આ કસરત પુરૂષોએ ૧૦ વખત શરૂઆતમાં કરવી અને દરરોજ એકેક વખત વધારી ૨૫ સુધી કરવી.

સ્ત્રીઓએ આ કસરત શરૂઆતમાં ૭ વખત કરવી અને દરરોજ એકેક વખત વધારીને ૨૦ સુધી જવું.

સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓએ આ કસરત શરૂઆતમાં ૫ વખત કરવી અને દરરોજ એકેક વખત વધારી ૧૦ સુધી જવું. બાર વરસની અંદરનાં છોકરાંઓએ શરૂઆતમાં ૭ વખત કરવી અને વધારી ૧૫ સુધી જવું.

મોટાં કે ચરબીદાર પેટવાળાં માણસોએ પગ ઉંચકતી વેળા શ્વાસ કાઢવો અને મુકતી વેળા લેવો.

સારો મહાવરો પાડવા પછી આ કસરત કરતી વેળા દરેક વખતે જમીન ઉપર પગ મુકવા નહી પણ જમીનથી બે કે ત્રણ ઇંચની ઉંચાઇ સુધી પગોને લઇ જઇને ત્યાંથીજ પાછા ઉંચકવા. આ રીતે આ કસરત ભારી પ્રકારની અને વધુ ફાયદાકારક બનાવી શકાશે.

કસરતની અસર:—આ કસરતની અસર ૨ જી કસરતની અસર જેવીજ થાય છે, પણ ૨ જી કસરત કરતાં વધારે મજબુત પ્રકારની હોવાથી પેટના ભાગોને ઘણાજ મજબુત બનાવે છે.



બન્ને પગ ઉંચકેલા રાખીને આજુબાજુ મુકવાની કસરત.

(Leg-raising sideways.)

સાદડી કે કારપેટ ઉપર ચત્તા સુઇ જવું. હાથ ખભાની લાઇનમાં સીધા કરીને રાખવા. બન્ને પગ ઉંચકી રાખવા. શ્વાસ લેવો, છાતી ઉપર રાખવી. ખભાથી હથેલી સુધીના હાથના ભાગોને જમીનપર દબાવીને રાખવા. કમર જોરદાર રાખવી. જાંગ પણ જોરદાર રાખવી.



બન્ને પગ ઉંચકેલા રાખીને આજુબાજુ મુકવાની કસરત.

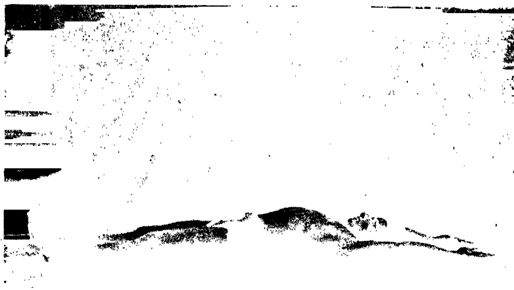
(Leg-raising sideways.)

પછી બન્ને પગ ધીમેથી ડાબી કે જમણી બાજુએ મુકવા. હાથ કે ખભાના ભાગ જમીનપરથી ઉંચકાય નહીં તેની સંભાળ રાખવી. પગ હાથની લાઇનમાં મુકવા. શ્વાસ બહાર કાઢવો. નજર પગો ઉપર રાખવાની કોશીશ કરવી પણ ચહેરાને ફેરવવો નહીં. પછી બન્ને હાથો ઉપર દબાણ કરી, કમર જોરદાર રાખીને પગો જમીનપરથી સાથેજ ઉંચકીને પોઝીશન ૧ લાં પ્રમાણે સીધા લઇ આવવા અને શ્વાસ પણ લેવો. છાતી પાછી ઉપર ઉંચકેલી રાખવી. બન્ને પગો સાથે રાખીને શરૂઆતમાં ન ઉંચકી શકાય તો ઉપરનો પગ ઉંચકીને સીધો લાવવો અને પછી નીચલો પગ પણ ઉંચકીને બન્ને સાથે કરી નાખવા. પછી તેજ પ્રમાણે બીજી બાજુએ પણ પગો મુકીને ઉંચકવા. આમ ડાબી અને જમણી બાજુએ મુકતા જવું અને ગણતા જવું. મહાવરો પડવે પગ દરેક વેળાં જમીનને લગાડવા વગર કરયા જવું.

શરૂઆતમાં આ કસરત ૫ વખત ડાબી અને તેટલીજ વખત જમણી બાજુએ પણ પગો મુકીને કરવી. પછી દર ત્રીજે દીવસે બન્ને બાજુએ એકેક વખતનો વધારો કરવો. બન્ને બાજુએ ૧૦ વખત એટલે કુલ ૨૦ વખત થાય ત્યાં સુધી કરવી.

સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં એકેક બાજુએ ૧૦ વખત કરવી અને દર ત્રીજે દીવસ એકેક વખત વધારીને એકેક બાજુએ ૮ વખત એટલે બન્ને બાજુએ મળી ૧૬ વખત કરવી.

સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓએ શરૂઆતમાં ૨ વખત દરેક બાજુએ એટલે બન્ને બાજુએ મળીને ચાર વખત. અને દર ત્રીજે દીવસે એકેકવાર બન્ને બાજુએ વધારીને દરેક બાજુએ ૫ વખત સુધી કરવું. બાર વરસની અંદરનાં છોકરાંઓએ શરૂઆતમાં દરેક બાજુ ૩ વખત અને દર ત્રીજે દીવસે એક વધારી દરેક બાજુએ ૭ વખત સુધી કરવુ. કસરતની અસર:—આ કસરતની અસર ૨ જી અને ૩ જી કસરતનાં જેવીજ છે, પણ તે બન્ને કસરતો કરતાં વધુ મજબુત પ્રકારની છે. કમર અને આંતરડાંની આસપાસના ભાગોને ઘણાજ મજબુત બનાવે છે. કબજયાતને તોડે છે અને કોઠો મજબુત બનાવે છે.



સુઇને ઉઠી બેસવાની કસરત.

(Sit-up.)

જમીન ઉપર સાદડી કે "કારપેટ" નાંખી તે ઉપર સુઇ જવું. હાથ માથાં ઉપર અને માથાંની પાછળ ખેંચેલા રાખવા. છાતી ઉંચકેલી રાખવી. કમર જમીનને લગાડવી નહીં, જેથી છાતી ઉપર રાખવામાં મદદ મળશે. શ્વાસ લેવા. પગ ઘુંટણ આગળથી વાળવાં નહી.



સુઇને ઉઠી બેસવાની કસરત.

(Sit-up.)

પછી બન્ને હાથોને ઝટકા સાથે આગળ ફેંકવા અને ઉઠી બેસવું, અને હાથ તથા શરીર લંબાવી પગની આંગળીઓને હાથની આંગળીઓ લગાડવી. બનતાં સુધી પીઠ સીધી રાખવી. એકદમ બેવડ વળી જવું નહીં. શરૂઆતમાં હાથની આંગળીઓ પગ સુધી નહીં પોહોંચે તો ફીકર નહીં. કોશિશ કર્યા જવું અને શુમારે એક કે બે અઠવાડીઆમાં પુરતું આગળ વાંકું વળાશે અને હાથની આંગળીઓ પગને લગાડી શકાશે. શ્વાસ બહાર કાઢવો અને પેટના ભાગોને અંદર ખેંચી સંકોચવા.

શરૂઆતમાં ઉઠી ન બેસાય તો પગોને કબાટ કે ટેબલ નીચે રાખવા જેથી ટેકો મળશે અને ઉઠી શકાશે.

સારો મહાવરો પડે કે હાથોને છુટા ન રાખતાં અદબ વાળવી અને તે પ્રમાણે ઉઠી બેસવાની ટેવ પાડવી.

ઉપર મુજબની ટેવ સહેલી થઇ પડે કે હાથોને આંગળીઓ ગુંથીને માથાં પાછળ પકડી રાખવા અને પછી ઉઠી બેસવું અને પાછા સુવું. ઉઠી બેસતાં શ્વાસ બહાર કાઢવો.

આ કસરત શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરવી અને દરરોજ અકેક વધારી ૨૦ સુધી જવું.

સ્ત્રીઓએ ૭ થી શરૂઆત કરી દરરોજ અકેકનો વધારો કરી ૧૫ સુધી પોહોંચવું.

સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૫થી શરૂઆત કરાવી, દરરોજ અકેકનો વધારો આપી ૧૦ સુધી જવું. બાર વરસની અંદરના છોકરાંઓએ ૭ થી શરૂઆત કરી, દરરોજ અકેકનો વધારો લઇને ૧૫ સુધી આવવું.

કસરતની અસરઃ ૨ જી, ૩ જી, અને ૪ થી કસરતોથી પીઠુના ભાગો તથા પેટના નીચલા ભાગો મજબુત થાય છે. જ્યારે આ ૫ મી કસરતથી પેટના ઉપલા ભાગો

કસરત ૬ ઠ્ઠી. પોઝીશન ૧ લું.



હાથ તથા એડી ઉપર રહીને "હીપ્સ (થાપાં) ના ભાગો ઉપર-નીચે ઉંચકવાની કસરત.

(Hip-raising up & down.)

ઉપલા ફોટોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે બેસવું. પીઠ તથા ગરદન ટટાર રાખવાં. નજર સામે રાખવી. છાતી આગળ કાઢવી. ખભાં પાછળ ખેંચેલાં રાખવાં અને કમરના ભાગને અંદર દાબેલો રાખવો, જેથી આગળ પાંસળીઓ ઉંચકાયલી રહેશે. એડી સાથે રાખવી. ઘુંટણમાંથી પગને વાળવા નહી. હાથની હથેલી પાછળ ફેરવેલી રાખવી. શ્વાસ બહાર કાઢી પેટ અંદર ખેંચવું જેથી પાંસળીઓને વધુ ઉંચકેલી રાખી શકાશે.



હાથ તથા એડી ઉપર રહીને "હીપ્સ" (થાપાં) ના ભાગો ઉપર-નીચે ઉંચકવાની કસરત.

(Hip-raising up & down.)

પછી હાથ જમીન ઉપર મજબુત રાખી, કમરના ભાગોનું કૌવત વાપરીને શરીરને વચમાંથી ઉપર મુજબ ઉંચકવું. આખું શરીર તાણેલું રાખવું. પગનાં ઘુંટણ વાળવાં નહીં. છાતી પુરતી રીતે ઉપર ઉંચકવી. ગરદનને પાછળ વાળીને માથું પાછળ વાળવું. હડપચી (chin) ને ઉપર અને પાછળ ખેંચવી. આવી રીતે એડીથી હડપચી સુધી શરિરની એક સીધી લાઇન બનાવવી. શ્વાસ આ વેળા અંદર લેવો. પછી પાછા પોઝીશન ૧ લાંમાં બતાવ્યા પ્રમાણેજ સીધા અને તદન ટટાર બેસવું.

આ કસરત શરૂઆતમાં ૭ વખત કરવી અને દરરોજ એકેક વખત વધારીને ૨૦ સુધી જવાની કોશિશ કરવી.

સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં ૫ વખત કરવી અને દરરોજ એકેક વખત વધારી ૧૫ સુધી કરવી.

સાત વરસની અંદરના છોકરાંઓને આ કસરત શરૂઆતમાં ૪ વખત કરાવવી અને દરરોજ એકેકનો વધારો કરી ૧૦ વખત સુધી આપવી. બાર વરસની અંદરનાં છોકરાંઓએ ૫ વખત શરૂઆતમાં લેવી અને દરરોજ એકેકનો વધારો કરી ૧૨ વખત કરવાને શક્તિવાંન થવું.

કસરતની અસર:—આ કસરત કમરના ભાગોને મજબુત બનાવે છે, અને કમરનો દુખાવો દુર કરે છે. સ્ત્રીઓની માસીક અડચણ વેળાની વેદના અને ફરીઆદ પણ આ કસરતના મહાવરાથી દુર થાય છે. આ કસરતની ખાસ અસર કમરના કે પીઠની કરોડના નીચલા ભાગ ઉપર થતી હોવાથી જાતીના (છુપા) ભાગોની નબળાઇ પણ દુર કરી શકાય છે ચરબીદાર માણસોની કમરની આગળ તથા પાછળની ચરબી પણ આ કસરત દુર કરે છે, અને ચરબીદાર મોટું પેટ પણ અંદર બેસતું જાય છે.

કસરત ૭ મી. પોઝીશન ૧ લું.



એક કોરે બેસીને "હીપ્સ" (થાપાં) ના ભાગોને બાજુમાંથી ઉપર ઉંચકવાની કસરત.

(Hip-raising Sideways.)

ઉપર મુજબ એક કોરે (બાજુએ) બેસવું. કમર તથા ગરદન ટટાર રાખવાં. નીચલો પગ સીધો ખેંચીને રાખવો. નીચલા પગની એડી પાછળ ઉપલા પગની આંગળીઓ રાખવી. આથી ઉપલો પગ ઘુંટણ આગળથી સહેજ વળેલો રહેશે. ઉપલો હાથ કમર ઉપર મુકવો. નીચલો હાથ જમીન ઉપર રાખવો પણ શરીરથી ઘણો દુર ન રાખવો. છાતી આગળ રાખવી. પેટ અંદર ખેંચેલું રાખવું. શ્વાસ બહાર કાઢવો.

કસરત ૭ મી. પોઝીશન ૨ જું.



એક કોરે બેસીને "હીપ્સ" (થાપા) ના ભાગોને બાજુમાંથી ઉપર ઉંચકવાની કસરત.

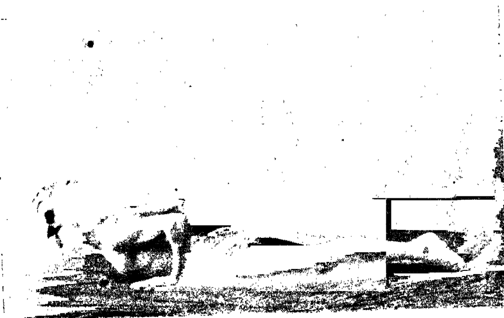
(Hip-raising Sideways.)

પછી શરીરને ઉપર મુજબ ઉંચકવું. આથી બન્ને પગો હવે ઘુંટણ આગળથી ખેંચાયલા અને સીધા રહેશે. ગરદન પણ ખેંચેલી રાખવી. નજર આકાશ તરફ રાખવાની કોશિશ કરવી. છાતી આગળ રાખવી. શ્વાસ અંદર લેવો. પછી પોઝીશન ૧ લા પ્રમાણે પાછા બેસવું.

શરૂઆતમાં આ કસરત ૬ ઠી કસરત પ્રમાણેજ કરવી, તથા વધારો પણ ૬ ઠી કસરત પ્રમાણેનોજ કરવો.

કસરતની અસર :—આ કસરતની અસર ૬ ઠી કસરતના જેવીજ છે. આ કસરતથી કમરના તથા પીઠની કરોડના આસપાસના ભાગો ઉપર તથા જાંગના કાતરાના અને ખુપા ભાગો ઉપર ઘણીજ અકસીર અસર થાય છે. હાથ પણ મજબુત થાય છે.

કસરત ૮ મી. પોઝીશન ૧ લું.



ઉંધા સુઇને શરિરના ઉપલા ભાગને ઉપર ઉંચકવાની કસરત.

(Push-up.)

પીક્ચરમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઉંધા સુઇ જવું. પગ અને પગની આંગલીઓ ખેંચેલાં રાખવાં. હાથની હથેલી ખભાં નીચે થઇને જમીન ઉપર રાખવી. હાથની આંગળીઓ ફેલાવીને જમીન ઉપર મુકવી. ગરદન અને માથું ઉંચકેલાં રાખવાં. છાતીના ભાગ જમીનને લગાડીને રાખવા. શ્વાસ બહાર કાઢવો.



ઉંધા સુઇને શરિરના ઉપલા ભાગને ઉપર ઉંચકવાની કસરત.

(Push-up.)

પછી ઉપર મુજબ હાથ જમીન ઉપર દબાવીને શરીરનો ઉપલો ભાગ ઉંચકવો. જાંગના ભાગ જમીનને લગાડીનેજ રાખવા. હાથ તદન સીધા અને ખેંચેલા રાખવા. ગરદનને જેટલી બને એટલી ઉપર અને પાછળ ખેંચવી. માથું પાછળ ફેંકવું. ગરદનને ટાઇટ રાખીને ખેંચવી છાતી આગળ કાઢવી. શ્વાસ અંદર લેવો. એવી રીતે શરીરને કમાનદાર રાખવું. પછી પાછા પોઝીશન પહેલાંમાં બતાવ્યા પ્રમાણે શરીરને નીચે લઇ જવું. એ પ્રમાણે શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરીને દરરોજ એકેક વખત વધારવી અને ૨૫ સુધી કરવું.

સ્ત્રીઓએ પણ ૧૦ વખત શરૂઆતમાં આ કસરત કરવી અને દરરોજ એકેક વખત વધારી ૨૦ સુધી પોહોંચવું.

સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૫ વખત શરૂઆતમાં આ કસરત કરાવવી અને દરરોજ એકેક વધારી ૧૦ થી ૧૨ સુધી કરાવવી. બાર વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને ૭ કે ૧૦ વખત શરૂઆતમાં કરાવવી અને દરરોજ એકેક વખત વધારી ૧૫ વખત સુધી કરાવવી.

કસરતની અસર:—આ કસરતથી છાતીના ભાગો દીવસે-દીવસે બહાર અને આગળ આવે છે. ખભાં પાછળ થતાં જાય છે. જેથી વાંકું શરીર સીધું થતું જાય છે. નબળી રગો (Weak-nerves) ને સુધારવા અને મજબુત કરવા માટે આ કસરત ઘણીજ અસરકારક છે. ભેજાંને પણ તાજગી આપે છે. શ્વાસ લેવાની શકતી સુધારે છે. કમરનો દુખાવો દૂર કરે છે. હાથ અને ખભાના ભાગો મજબુત થાય છે. ગરદન પણ મજબુત બને છે.



કમરમાંથી શરીરને આગળ-પાછળ વાળવાની કસરત.

(Body-bending front and back.)

બન્ને પગ શુમારે બે ફુટના અંતરે રાખી ટટાર ઉભા રહેવું. હાથ કમર ઉપર રાખવા. ગરદન ટટાર રાખવી. હાથની કોણીઓ પાછળ ખેંચેલી રાખવી. છાતી આગળ રાખવી. શ્વાસ લેવો.

પછી ઉપર મુજબ કમરમાંથી શરીરને આગળની બાજુએ વાંકું વાળવું. હાથની કોણી પીઠ તરફ ખેંચેલી રાખવી. પીઠ સીધી રાખવી. પીઠનો કાંટો (કરોડ) અંદર દાબી રાખવો. ગરદન સખ્ત રાખવી. માથું ઉંચકી સામે આરસીમાં જોતા હોઇએ તેમ સામે નજર કરવી. ઉપર આમ વળતાં, શ્વાસ પણ કાઢતા જવું. પગનાં ઘુંટણ વાળવાં નહીં. પગ પુરતી પોહોળાઇએ ન રાખ્યા હશે તો આગળ પુરતી રીતે કમરમાંથી વળી શકાશે નહીં.



કમરમાંથી શરીરને આગળ–પાછળ વાળવાની કસરત.

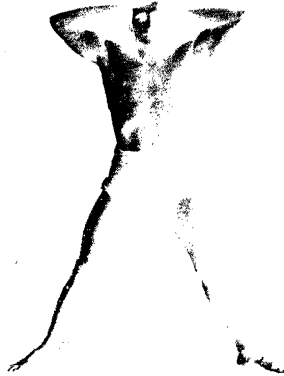
(Body-bending front and back.)

પછી ઉપર મુજબ શરીરને સીધું કરતા જવું અને પાછળ પુરતી રીતે વાંકા વળવું. છાતી આગળ રાખવી. પાછળ પણ આરસીમાં જોવું હોય એવી રીતે ગરદનના ભાગો ખેંચીને માથું જમીન તરફ નાખવું, અને જેમ સાંમેની બાજુએ નજર નાખી હતી તેજ પ્રમાણે પાછળ પણ નજર લંબાવવી. એવી રીતે ઉપર જતી વેળા શ્વાસ લેતા રહેવું. પાછળ પુરતી રીતે ન જવાય તો પગનાં ઘુંટણ સહેજ વાળવાં. પછી શ્વાસ કાઢતા પાછા આગળ જવું. એ પ્રમાણે શરૂઆતમાં ૧૦ થી ૧૨ વખત આગળ પાછળ જવું અને દરેક દીવસે એકેક વખત વધારી ૨૦ સુધીજ જવું.

સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં ૧૦ થી ૧૨ વખત કરીને દરરોજ એકેક વખત વધારી ૨૦ વખત સુધી જવું. સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં ૫ વખત કરાવવી અને દરરોજ એકેક વખત વધારી ૧૦ થી ૧૨ સુધી કરાવવી. ૧૨ વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં ૭ વખત કરાવવી અને દરરોજ એકેક વખત વધારી ૧૫ વખત સુધી કરાવવી.

કસરતની અસરઃ—આ કસરતથી કમરના ભાગોની હરેક ફરયાદો દુર થશે. મગજશક્તીમાં સુધારો થશે. પીઠ ટટાર બનશે. શ્વાસ–શક્તી સુધરશે, અને તલ્લી તથા "લીવર" (કાળજું) ની ફરયાદો પણ દુર થશે. સ્ત્રીઓના ભીતરના ભાગો મજબુત થશે, અને માસીક દુખાવા દુર થશે.

કસરત ૧૦ મી. પોઝીશન ૧ લું.



કમરમાંથી શરિરને આજુબાજુ વાળવાની કસરત.

(Body-bending sideways.)

પગ અને તેટલા દુર રાખીને ઉપર મુજબ ઉભા રહેવું. હાથની આંગળીઓ ગુંથીને માથા પાછળ રાખવી. ગરદન ટટાર રાખવી. છાતી આગળ રાખવી. હાથની કોણીઓ પાછળ ખેંચેલી રાખવી. કમર ટટાર રાખવી. પગનાં ઘુંટણ અને જાંગના ભાગો અંદર દબાવેલા અને "ટાઈટ" રાખવા. શ્વાસ લેવો.



કમરમાંથી શરીરને બાજુબાજુ વાળવાની કસરત.

(Body-bending Sideways.)

પછી ઉપર મુજબ જમણી તરફ શરીરને આડું રાખીને વાળવું. જમણો પગ આખો સીધો રાખવો. જમણા પગનાં ઘુંટણને જમણા હાથની કોણી લગાડવી ડાબા હાથની કોણી આકાશ તરફ ઉંચકેલી રાખવી. ડાબા પગનું ઘુંટણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે વાળવું. શ્વાસ બહાર કાઢવો. પછી પોઝીશન ૧ લા પ્રમાણે સીધા થવું અને શ્વાસ લેવો. પછી તેજ પ્રમાણે શરીરને ડાબી તરફ આડું વાળવું. ડાબા હાથની કોણી ડાબા ઘુંટણને લગાડવી. ડાબો પગ સીધોજ રાખવો. જમણા પગનું ઘુંટણ વાળવું. જમણા હાથની કોણી આકાશ તરફ રાખવી. શ્વાસ કાઢવો પછી પાછા સીધા થવું અને શ્વાસ લેવો. એ પ્રમાણે શરીરને જમણી તરફ ૧૦ વખત વાળવું અને ૧૦ વખત ડાબી બાજુએ પણ થશે. અને દરરોજ બન્ને બાજુએ એકેક વધારી દરેક બાજુએ ૧૫ વખત શરીરને વાળતાં શીખવું.

ચેતવણી: પગ પુરતી પોહોળાઇએ રાખ્યા વીના કસરત થવી મુશકેલ પડશે.

સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૭ વખત કરવી અને દરરોજ દરેક બાજુએ એકેક વખત વધારીને દરેક બાજુએ ૧૨ વખત કરી શકાય ત્યાં સુધી પોહોંચવાની કોશેશ કરવી. સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૪ વખત કરાવવી અને દરરોજ એકેક વધારીને દરેક બાજુએ ૭ વખત કરાવવી. બાર વરસની અંદરના છોકરાંઓને શરૂઆતમાં ૬ વખત દરેક બાજુએ કરાવવી અને દરરોજ બન્ને બાજુએ એકેકનો વધારો કરી બન્ને બાજુએ ૯ વખત થઇ શકે ત્યાં સુધી કરાવવી.

કસરતની અસર:— આ કસરતની અસર મોટે ભાગે ૯ મી કસરતના જેવીજ છે. કમરની ફરયાદો અને સ્ત્રીઓની ભીતરની ફરયાદો માટે તે ઘણીજ અકસીર છે. કસરત ૯ મી અને ૧૦ મી પીઠની કરોડને કામ આપીને રગોને મજબુત કરે છે અને શકતી (nervous energy) આપીને રગોનું ઢીલાપણું દુર કરે છે.

કસરત ૧૧ મી   પોઝીશન ૧ લું.



ઉઠ–બેસ (બેઠક) ની કસરત.

("Baithak" or Deep knee-bending.)

બન્ને પગો ઉપર સમતોલપણે શરીરનું વજન રાખીને ઉભા રહેવું. જેટલી જગ્યા બન્ને પગની એડી વચ્ચે રાખી હોય તેટલીજ જગ્યા પગની આંગળીઓ વચ્ચે પણ રાખવી. હાથની મુઠ્ઠી વાળીને બન્ને હાથ, ઉપર મુજબ કપાળની આસપાસ રાખવા. છાતી આગળ રાખવી. ઘુંટણ અંદર દાબેલાં રાખવાં જાંગ ટાઇટ રાખવી. શ્વાસ લેવો.



ઉઠ-બેસ (બેઠક) ની કસરત.

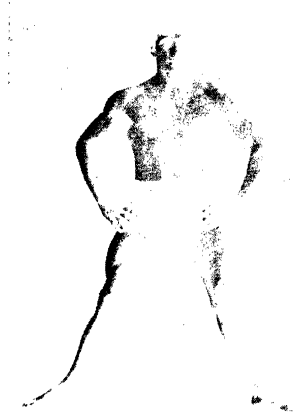
("Baithak" or Deep knee-bending.)

પછી ઉપર મુજબ બેસી જવું. હાથની મુઠ્ઠીઓ ચહેરા સામે રાખવી. પગની એડી ઉંચકવી નહીં. પીઠ તદન સીધી રાખીને બેસવું. ગરદન પણ ટટાર રાખવી પેટના ભાગોને સંકોચીને રાખવા. શ્વાસ બહાર કાઢવો. પછી પોઝીશન ૧ લા પ્રમાણે ઉભા થવું. પણ ખાંત્ર ઉપર ગંજાવર બોજો લઇ ઉઠતા હોય તેમ મજબુત કામ જાંગને આપીને ઉઠવું, અને ઘુંટણ સીધાં થવા આવે કે સહેજ ઝટકાની સાથે દાબીને ઘુંટણ અને જાંગ પત્થર મીસાલ ટાઇટ કરવાં. શરિરને જમીન ઉપરથી હવામાં ફેંકી દેતા હોઇએ તેવી રીતે જાંગ અને ઘુંટણ ટાઇટ કરવાં. શરૂઆતમાં આ કસરત ૧૫ વખત કરવી. પછી દરરોજ એકેક વખત વધારી ૨૫ થી ૩૦ વખત સુધી કરવું.

સ્ત્રીઓએ આ કસરત શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરવી અને દરરોજ એકેક વખત વધારી ૨૦ થી ૨૫ વખત કરવી. સાત વરસની અંદરના છોકરાઓને શરૂઆતમાં ૭ વખત કરાવવી અને દરરોજ એકેક વખત વધારી ૧૫ વખત કરાવવી. બાર વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં ૧૦ વખત કરાવવી અને દરરોજ એકેક વધારી ૨૦ વખત કરાવવી.

કસરતની અસર:—આ કસરતથી ઘુંટણ, પગનાં ટેરાં, અને જાંગ ઘણાંજ મજબુત થાય છે. જાંગ અને ઘુંટણમાંથી સંધાવાનાં કળતર વિગેરે દુર થાય છે, અને થવા પણ પામતાં નથી. આ કસરતથી હાર્ટ પણ ઘણુંજ મજબુત થાય છે, અને તેથી ફેફસાં પણ મજબુત થઇને શ્વાસની શક્તિ વધે છે અને છાતી સારી રીતે ખુલ્લી પડે છે. આ કસરતના સંગીન મહાવરા પછી ચાલતી વખતે આપણી કદમ ઠોકદાર બને છે. લાંબુ ચાલી શકવાની શક્તિ વધે છે. દાદર ચડતાં થાક લાગતો નથી.

કસરત ૧૨ મી. પોઝીશન ૧ લું.



આડી-બેઠકની કસરત.

(Sideway "Baithak" or knee-bending.)

૧૧ મી કસરતથી જાંગના અને પગના આગલા અને પાછલા ભાગો ખીલે છે, જ્યારે આ કસરતથી જાંગના બહારની તથા અંદરની બાજુના ભાગો ખીલે છે.

ઉપર મુજબ પગ એકદમ પોહોળા કરી ઉભા રહેવું. હાથ કમર ઉપર રાખવા. છાતી આગળ રાખવી. ગરદન ટટાર રાખવી. જાંગ "ટાઇટ" રાખવી. શ્વાસ લેવો.



આડી-બેઠકની કસરત.

(Sideway "Baithak" or knee-bending.)

પછી ડાબો પગ સીધો રાખવો અને જમણા પગનું ગુંઠણ વાળતા જવું અને જમણા પગની એડી પણ ઉંચકતા જવું. પછી ઉપર મુજબ સંપુર્ણ રીતે એડી ઉપર બેસી જવું. છાતી આગળ રાખવી. પીઠ તદન સીધી રાખવી. શ્વાસ બહાર કાઢવો. પછી ડાબો પગ તદન સીધો રાખી, જમણા પગનું જોર વાપરીને પોઝીશન પહેલામાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઉભા થવું. શરૂઆતમાં ડાબો પગ સહેજ વળશે. પણ સારો મહાવરો પાડયા પછી સારી રીતે થઇ શકશે. પછી તેજ પ્રમાણે ડાબી બાજુએ ડાબી એડી ઉંચકતા જવું. અને પછી તે એડી ઉપર બેસવું. શ્વાસ બહાર કાઢવો અને પાછા ઉભા થઇને શ્વાસ લેવો. શરૂઆતમાં બેસીને ન ઉઠાય તો ખુરસી કે કાંઇ બીજી વસ્તુ પકડીને બેસવું અને ઉઠવું શરૂઆતમાં દરેક પગ ઉપર એટલે દરેક બાજુએ ૭ વખત કરવી. પછી દરરોજ એકેક વધારી દરેક બાજુએ ૧૨ થી ૧૫ વખત કરવી.

સ્ત્રીઓએ શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૫ વખત કરવી અને દરરોજ એકેક વધારી દરેક બાજુએ ૧૦ વખત કરવી. સાત વરસની અંદરનાં છોકરાંઓને શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૪ વખત કરાવવી. અને દરરોજ એકેક વધારી દરેક બાજુએ ૫ થી ૬ વખત કરાવવી. બાર વરસની અંદરના છોકરાંઓને શરૂઆતમાં દરેક બાજુએ ૫ વખત કરાવવી અને દરરોજ એકેકનો વધારો કરી દરેક બાજુએ ૮ થી ૧૦ વખત કરાવવી.

સુચના—ઉઠતી વખતે જાંગ "ટાઇટ" રાખવી અને ઘુંટણ દાબીને ટટાર કરવાં.

કસરતની **અસર:** આ કસરતની અસર ૧૧ મી કસરતના જેવીજ હોય છે. સીવાય કે જાંગ અને કમરની બાજુના ભાગોને સંગીન કામ મળે છે.

કસરત ૧૩ મી. પોઝીશન ૧ લું.



ગરદનને આગળ–પાછળ વાળવાની કસરત.

(Neck–bending front & back.)

બંને પગની એડીઓ સાથે રાખીને "ટટ્ટાર" ઉભા રહેવું. હાથ કમર ઉપર મુકવા. ગરદન સીધી રાખવી અને એકદમ સખ્ત બનાવવી. છાતી આગળ રાખવી. પછી ગરદનને સખ્ત જોર વાપરીને ધીમે–ધીમે આગળ વાળવી. હડપચી (chin) લગભગ છાતીને લાગે ત્યાં સુધી ડોકું આગળ વાળવું. શ્વાસ પણ કાઢતા જવું. શરીરને આગળ વળવા દેવું નહી. ગરદનનો પાછલો ભાગ (બોચીનો ભાગ) આગળ મજબુત દબાવવો.



ગરદનને આગળ-પાછળ વાળવાની કસરત.

(Neck-bending front & back.)

પછી ઉપલાં પીક્ચરમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ગરદન સખત રાખી માથું ઉપર ઉંચકવું અને ગરદનને બને એટલી પાછળ વાળવી. હડપચી (chin) ના ભાગને સારી રીતે ઉપર અને પાછલી બાજુએ દબાવવા. શ્વાસ લેતાં જવું. સારો મહાવરો પડવા પછી ગરદનને આગળ અને પાછળ વાળતી વેળા સહેજ ઝટકા સાથે કામ કરવું. શરૂઆતમાં ૧૦ વખત આગળ-પાછળ ગરદનને વાળવી અને દરરોજ એકેક વધારી ૨૦ સુધી કરવી.

સ્ત્રીઓ તથા મોટાં છોકરાંઓએ પણ તેજ પ્રમાણે કરવી. નાના છોકરાંઓને શરૂઆતમાં ૭ વખત કરાવવી અને એકેક વધારી ૧૨ સુધી કરાવવી.

કસરતની અસર:—આ કસરતથી ગરદનના આગલા અને પાછલા ભાગો મજબુત થાય છે અને ગરદન "ટટાર" પણ થતી જાય છે. જડબાં પણ મજબુત થતાં જાય છે. અને દાંત, આંખ, કાન, બાલ વિગેરે ભાગોમાં લોહી છુટથી ફરતુ થાય છે ગળામાં ગાંઠ થવા પામતાં નથી, અને થવાની શરૂઆત હોય તે પણ નાબુદ થાય છે. ભેજાંની શક્તિ માટે પણ સ્વચ્છ લોહીનુ પુરતું પોષણ આપે છે.

કસરત ૧૪ મી. પોઝીશન ૧ લું.



ગરદનને ડાબી તથા જમણી બાજુ વાળવાની કસરત.

(Neck-bending sideways.)

ઉપર મુજબ ટટાર ઉભા રહી ગરદનના ભાગોને તદન સખત રાખવા. છાતી આગળ રાખવી. નજર સામે રાખવી. શ્વાસ લેવો.

કસરત ૧૪ મી. પોઝીશન ૨ જી.



ગરદનને ડાબી તથા જમણી બાજુ વાળવાની કસરત.

(Neck-bending sideways)

પછી ઉપર મુજબ ગરદનને જમણી બાજુ વાળવી. પણ ગરદનને ઢીલી થવા દેવી નહીં. જમણા કાનને જમણી બાજુનાં ખભાં ઉપર મુકતાં હોઇએ તે પ્રમાણે ચહેરો સામે રાખવો. નાકને ખભાં તરફ લઇ જવું નહીં. ગરદનને જમણી બાજુ વાળીને સખત અને મજબુત રીતે ખભાં તરફ દાબવી. શ્વાસ બહાર કાઢતા જવું. પછી ગરદનને પોઝીશન ૧ લાં પ્રમાણે સીધી કરવી, પણ ઢીલી રાખવી નહીં. શ્વાસ આ વેળા અંદર લેવો. પછી ડાબા બાજુ પણ ગરદન વાળીને તેજ મીસાલ કરવું. એ પ્રમાણે ગરદન-ને જમણી અને પછી ડાબી બાજુએ વાળવી. શરૂઆતમાં ૧૦ વખત બન્ને બાજુ કરવી અને દરરોજ એકેક વધારી ૨૦ વખત સુધી કરવી.

કસરતની અસર:—આ કસરતથી ગરદનની ડાબી તથા જમણી બાજુ મજબુત બને છે, જેથી સામેથી અને પાછળથી જોતાં ગરદન પોહોળી અને દમામદાર નજરે પડે છે. બીજી દરેક અસર ૧૩ મી કસરત મીસાલનીજ થાય છે. સંગીન, દમામદાર ગરદન ચહેરાને શોભાયમાન બનાવે છે અને માણસમાં સારી શકતી હોવાનો ખ્યાલ આપે છે.

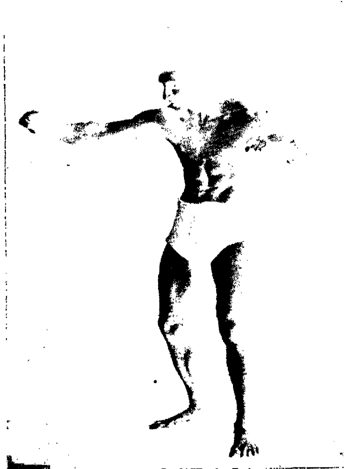
કસરત ૧૫ મી.　　　　પોઝીશન ૧ લું.



"બોક્ષીંગ"ની કસરત.

(Boxing exercise.)

બન્ને પગ બે ફીટના અંતરે રાખી, હાથની મુઠ્ઠીઓ વાળેલી રાખીને ઉપર મુજબ ઉભા રહેવું. છાતી આગળ રાખવી. ગરદન ટટાર રાખવી. શ્વાસ લેવો.



"બોક્ષીંગ"ની કસરત.

(Boxing exercise)

પછી ઉપર મુજબ જમણા હાથે સામે સંગીન અને જોરેમંદ મુક્કો મારવો. મુક્કો મારતી વખત, મુક્કો આંગળીઓ જકડીને ટાઇટ રાખવો. શરીર કમરમાંથી આગળ વાંકું વાળવું, અને મુક્કો ઘણી દુર પોંહોંચાડવાની કોશેશ કરવી. શ્વાસ બહાર કાઢવો. મુક્કો ઝડપી રીતે મારવો.

પછી હાથ પાછો અંદર ખેંચવો અને શ્વાસ લેવો. પછી ડાબા હાથે મુક્કો મારવો અને શ્વાસ કાઢવો. પછી પાછો હાથ અંદર લાવવો અને શ્વાસ લેવો. મહાવરો પડયા પછી ઝડપી, ઝનુની અને જોરેમંદ કામ રાખવું. દરેક મુક્કાવતી એકેક માણસનું ડોકું છટકાવી નાખ્યું હોય એ મીસાલ જુસ્સો રાખી આ કસરત કરવી. સારી થાક લાગે ત્યાં સુધી કરવી.

કસરતની અસર :- આપણી મુક્કો મારવાની નીશાંનબાજી સુધરે છે. મુક્કામાં જોરેમંદ જોશ ખીલતું જાય છે. આપણા બચાવ માટે, આપણી બાજુ મુસતકીમ અને મન મક્કમ બને છે, આ કસરત શરીરને સારી રીતે ગરમ બનાવે છે, કારણ કે તેનાથી લોહી છુટથી ફરતું થાય છે.

જાહેર ખબર.



Posed by Mr. Murzban H. Bhujwala.
All round Gymnast and Physical Expert.

શરીરનું રાક્ષસી કદ અને કૌવત ખીલવવા માટે "વેટ-લીફટીંગ" ની (વજન સાથની) કસરતો અમૂલ્ય છે. "વેટ લીફટીંગ" ની કસરતો પછી અંગબળના પ્રયોગો કરવા ગમત મીસાલ થઇ પડે છે. અમેરીકા અને ઈંગ્લાંડથી "વેટ-લીફટીંગ"નાં ઓજારો મંગાવવા કરતાં, ચારગણા સસ્તા, મુંબઈની બનાવટના, મન-માગતાં "ડીસ્ક" "બારબેલ્સ," "ડમબેલ્સ" અને "કેટલ-બેલ્સ" વીગેરે ઘટતી સામગ્રીઓ મળી શકશે. વીગત માટે લખો:—

તેહમુરસ્પ હો. સરકારી,

૬૨, પાટક-હાઉસ, એમપ્રેસ સીનેમાની બાજુમાં,
લેમીંગટન રોડ,—ગ્રાંટરોડ, મુંબઇ

પ્રકરણ ૪ થું.

કસરતથી હૃદય ("હાર્ટ") શું નબળું થાય છે?

કસરતથી "હાર્ટ" (હૃદય) નબળું પડતું નથી, પણ કસરત, મહેનત, અને ખાવા પીવામાં વપરાતી બેદરકારીથી "હાર્ટ" જરૂરજ નબળું બનતું જાય છે.

મજુર વર્ગ અને ખુદ આપણાં ઘરનાં નોકર-ચાકરો કે મજુરોનાં "હાર્ટ" નબળાં થતાં કે "હાર્ટ" "ફેલ" થતાં આપણાં સમજવામાં કે જાણવામાં આવતાં નથી. તેઓ આપણાં કરતાં હજાર ગણું કામ અને મહેનત તથા જહેમત કરે છે, છતાં ચાલુ મહેનતના મહાવરાથી તેઓનું "હાર્ટ" એટલું મજબુત બને છે કે તે ગમે એવી જીવતોડ મહેનતને પણ નુકશાન વગર પુગી વળે છે. એવોજ મહાવરો આપણે પણ પાડયે તો આપણું પણ હાર્ટ તેઓનાં જેટલું મજબુત બની શકે અને નબળું પડવાની કે "હાર્ટ" એકાએક "ફેલ" થવાની ધાસ્તી રહેજ નહી અને જીંદગી લંબાવી શકાય.

મહેનતથી હાર્ટ મજબુત બને છે, અને આળસાઇથી નબળું પડતું જાય છે.

મહેનતુ માણસોજ લાંબુ જીવે છે. આળસુ માણસો ટુંકી જીંદગી ભોગવે છે.

મહેનતુ માણસોજ બીમારીથી ઘણે ભાગે વેગળા હોય છે. જ્યારે આળસુ માણસો જીંદગીભર બીમારી અને બેચેનીમાં ગીરફતાર રહે છે.

મહેનતુ માણસોની જીંદગી લાંબી અને સુખી હોય છે. આળસુ માણસોની જીંદગી ટુંકી અને દુઃખી હોય છે.

કસરતમાં ધીમે ધીમે અને સંભાળભરી રીતે વધારો કરતાં લોહી સુધરે છે, "હાર્ટ" મજબુત થાય છે, અને તંદુરસ્તી જોરેમંદ બને છે.

કસરતમાં ઝડપી વધારો કરવા જતાં, તેમજ બેદરકારી વાપરતાં સાદામાં સાદી અને હલકામાં—હલકી કસરત પણ નુકશાનકારક થઇ પડે છે અને "હાર્ટ" ને નબળું પાડે છે.

ખોરાકની બેદરકારીથી જેટલાં "હાર્ટ" નબળાં પડે છે તેટલાં કદીપણ કસરતથી થતાં નથી. હદ ઉપરાંત ખાવું, કે દિવસમાં અનેકવાર ખાઇને પેટ ભરવું, શરિરને તોડી નાંખે છે.

ખોટી ધાસ્તી કે ડર રાખવાથી હાર્ટ નબળું પડે છે. માટે કાંઇ પણ જાતનો ખોટો ડર કે ધખારો રાખવો જોઇએ નહી. છાતી રાખીને અને હીમત રાખીને કામ, મહેનત અને કસરત કરવાથી કદી "હાર્ટ" નબળું પડતું નથી.

આપણું "હાર્ટ" પણ એક "મસલ" (સ્નાયુ) છે. જેમ એક મસલને કસરત મળવાથી તેનું કદ વધે છે અને શક્તિ વધે છે, તેમ "હાર્ટ" પણ "મસલ" હોવાથી, જ્યારે તેને કસરત કરીને વધુ કામનો બોજો આપવામાં આવે છે, ત્યારે તે કદમાં સહેજ વધે છે, અને વધુ ઠોકદાર ધબકારા સાથે લોહીને "પમ્પ" કરી શરિરના દરેક ભાગમાં મોકળે છે. મજબુત શરિરમાં નાનું "હાર્ટ" હોયજ નહી પણ સહેજ કદમાં મોટુંજ બને છે. અને મજબુત, મોટું "હાર્ટ" ધીમા અને કમજોર ધબકારાવાળું હોતુંજ નથી પણ દમામદાર અને ઠોકદાર કદમ ભરી, શરિરમાં લોહી પુર્ણ સરળતામાં મોકલાવે છે.

મજબુત માણસો જ્યારે ખાવા પીવામાં સંભાળ રાખતા નથી ત્યારેજ તેઓ ટુંકી જીંદગીમાં મરણ પામે છે. જે મજબુત માણસો ખાવા-પીવામાં અને બીજી

બાબતોમાં સંભાળ વાપરે છે, તેઓનું હાર્ટ મજબુત હોવાથી લાંબાં વરસો સુધી તેઓનાં શરિરની સેવા બજાવે છે, જેથી તેઓ સાધારણ માણસો કરતાં વધારે લાંબી જીંદગીની મોજ ચાખે છે.

આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે સંભાળભરી કસરતથી "હાર્ટ" મજબુતજ થવુ જોઇએ, જ્યારે કોઇપી પ્રકારે ખોટી જીંદગી પાળવાથી "હાર્ટ" નબળું પડે છે, કારણ કે લોહી અને બાંધો નબળાં પડે છે.

કસરત કરનારાં માણસોની જીંદગી શું ટુંકી થઇ જાય છે?

કદી નહીં!!! તેજ માણસો એવું મુરખાઇભરેલું બોલે છે, કે જેઓએ, કદી પણ કંઇ પ્રકારની કસરતો કરી જાણી ન હોય, અથવા કે જેઓને કસરત અને કસરતબાજ માણસો સામે કાંઇ જાતી અભાવ કે વિરોધ હોય.

ઘણા પહેલવાનો જુવાન ઉમરે મરણ પામવાનું કારણ કાંઇ અકસમાતીક હોય છે, અથવા તેઓની ખાવા પીવાની અને સંસારી બાબદોમાં બેદરકારીનુ તે પરિણામ હોય છે.

ખુદ ડાકટરો કબુલ કરે છે કે કસરતબાજ અને મહેનતુ માણુસો લાંબુજ જીવે છે.

વીમા કંપનીઓની ખાતરી થઇ છે કે મજબુત માણસોના વીમા ઉતારવામાં તેઓને હંમેશાં બહોળો નફો થતો રહયો છે, કારણકે તેઓ અચાનક બીમારીઓમાં સબડી ટુંક ઉમરે મરણ પામતા નથી.

મજબુત માણસોનું જુવાનીમાં નિપજતું મરણ, કસરત નહી, પણ ઘણીવાર જીંદગીની હાલના જમાનાની ખીકટ આફતો, અને ફીકર-ચિંતા તથા ગરીબાઇ કે લાચારીની મુંઝવણ હોય છે.

માટે જુવાનીની જાહોજલાલી લાંબો વખત નીભાવવી હોય, બુઢાપામાં પણ અમન—ચમન ગુંજારવું હોય, અને લાંબી જીંદગીની ચાવી ધરાવવી હોય, તો કાંઇ પણ કસરત અને મહેનત ચાલુ રાખો.



પ્રકરણ ૫ મું.

નાહવા–ધોવા વિષેના અમુલ્ય નિયમો.

નહાવાને માટે ગરમ પાણી સારૂં હોય છે કે ઠંડું?

આ સવાલનો જવાબ બધાંને એકજ સરખો લાગુ પાડી શકાતો નથી. જેના તેના બાંધાપર આધાર રહેલો છે. નાજુક–નાતવાંન માણસોને ઠંડાં પાણીએ નહાવાથી શરરર ઠંડું બની શરદી લાગવાનો સંભવ રહે છે. જેથી તેઓ ઘણીવાર સળેખમ, ઠાંસો અને છાતીની સરદીની બીમારીમાં પટકાઇ પડે છે. તેઓની નબળી તંમીઅતનાં પરિણામે તેઓમાં પુરતી જોઇએ તેટલી ગરમી હોતી નથી જેથી ઠંડા પાણીને તેઓની ચામડીની ગરમી ટકકર મારી શકતી નથી, પણ ઠંડાં પાણીની સરદી ચામડી રસ્તે શરિરમાં સોસાય કે પચે છે.

સારી તંદુરસ્તી અને મજબુત બાંધાનાં માણસોના શરીરમાં પુરતી ગરમી હોય છે, જે ઠંડાં પાણીની સરદીને મારી હટાવવા ઉપરાંત તેમાંથી શક્તિ, વધુ ગરમી, અને લહેજત ખેંચે છે.

સારા બાંધાનાં માણસોએ ઠંડાં પાણીએ નહાવાની ટેવ પાડવી સારી છે. પણ અઠવાડયાંમાં દરેક માણસે ઓછામાં ઓછા, બે વેળા ગરમ પાણી અને સાબુનો સારો ઉપયોગ કરીને નહાવાની ખાસ જરૂર છે. તેમ કરવાથી શરીરમાંનો વધુ ચીકાસ-દાર કચરો અને પરસેવો ચામડીને મેલી અને સુકી બનાવી શકતાં નથી. આવી રીતે ગરમ પાણીએ નહાવા પછી શરીરપર થોડું ઠંડું પાણી નાંખી ઉઠવું તાજગીભરેલું છે.

નબળા બાંધાનાં માણસો પણ ધીમે ધીમે ઠંડાં પાણીએ નહાવાની ટેવ સહેલાઇથી પાડી શકે છે, જેથી તેઓની દેહ સુધરતી જાય છે.

ગરમ પાણીએ નહાતી વેળા પાણી પહેલાં પગના ભાગપર નાખવું અને પછી ત્યાંથી શરીરના ઉપલા ભાગોપર નાખતાં જવું.

ઠંડા પાણીએ નહાતી વેળા પહેલાં પાણી માથાંપર નાંખવું અને પછી નીચે ઉતરતાં જવું એટલે કે શરીરના નીચલા ભાગોપર નાખતાં જવું.

"શાવર–બાથ" ઘણોજ ફાયદાકારક છે.

સાધારણ રીતે નહાતાં આપણને એક હાથમાં કળસ્યો રાખી, તેમાં પાણી લઇ નહાવું પડે છે. આથી પાણી રેડવાનું તથા બન્ને હાથે શરિરને ચોળવાનું કામ એકી વખતે થઇ શકતું નથી.

"શાવર બાથ" લેવાની રૂઢી એવી હોય છે, કે માથાં ઉપર કે બાજુમાં નળની સાથે "ઝારી"ની ફુવારા મીસાલ સગવડ મેળવી શકાય છે. નળની ચાવી ફેરવ્યાથી પાણી ફુવારા મીસાલ શરિરપર મારવામાં આવે છે, જેની ચામડી ઉપર વીજળીક અસર થાય છે, અને નાતવાંન કે મોટી ઉમરનાં માણસોને ગોયા જુવાની મળતી હોય એવું માલમ પડે છે. પાણી, ઉપર કે બાજુએથી આપમેળે શરિરપર મારવામાં આવતું હોવાથી બંને હાથો ખાલી હોય છે, જેથી તેમની સામટી મદદથી શરિરના ભાગોને રગડી—ભચડી અને મથડીને ચોળી શકાય છે, જેથી ઉત્તમ રાહત અને ભેજાંની તથા આંખની ઠંડક તથા લોહીનું

શરીરમાં સરળતાથી ફરવું વીગેરે ઉત્પન્ન થાય છે. શાવર-બાથ બનાવવાની સગવડ કાંઇ ઘણી ખરચાલુ નથી, અને તે ઘણીજ ફાયદાકારક છે. આપણાથી ન બને તો નળ-બનાવનારને કહેવાથી તુરત બનાવી શકાય છે.

કસરત કરવા પછી નહાવાની જરૂર છે કે?

કસરત કર્યા પછી નહાવાથી શરિરમાં ઘણી રાહતભરેલી લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે. ચામડી પરસેવાના ચીકાસથી બંધ રહેતી નથી પણ ખુલ્લી અને સુંવાળી માલમ પડે છે. મગજ શાંત માલમ પડે છે. આંખમાં ઠંડક ઉત્પન્ન થાય છે. માથાંના બાલની ચીકાસભરી ચીબ્બટ હાલત દુર થાય છે અને બાલ નરમ અને સુંવાળા માલમ પડે છે.

કસરત કરવા પછી નહાવામાં આવતું નથી ત્યારે ચામડી ચીકાસ અને ચીબ્બટાઇ ભરેલી માલમ પડે છે, આંખ ગરમ રહે છે, અને શરિરને ગોયા સંપૂર્ણ રાહત ન મળી હોય એવું લાગે છે. કપડાં પણ પરસેવાથી ચીકણાં બની બેચેની ઉત્પન્ન કરે છે.

કસરત લેવા પછી કેટલો વખત રહીને નહાવું?

કસરત કરવા પછી થાકેલાં અને પુર્ણ ગરમ થયલાં શરિરે તરત નહાવું સલાહકારક નથી. શરિરની ગરમીમાં એકદમ વધારો થઇ જાય છે, અને રાહત અને થંડકને બદલે બેચેની માલમ પડે છે.

કસરત કરવા પછી શ્વાસ ઉંડો ચાલતો હોય છે. અને હૃદય ("હાર્ટ") નું કામ પણ ઝડપથી ચાલતું હોય છે, જે શરિરને ફાયદો કરનારાં હોય છે. તેવામાં થાકેલાં શરિરે તરત નહાવાથી શ્વાસ અને હૃદય ("હાર્ટ") નું કામ મંદ પડી જાય છે.

માટે ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે કસરત કરવા પછી શરિરમાં વધી પડેલી ગરમી અને હૃદયના મજબુત કામના ધબકારા નરમ પડે કે પછી નહાવું હોય તો નહાઇ લેવું.

ભોજન લીધા પછી તરત નહાવું સારૂં છે કે?

કાંઈ પણ ખોરાક ખાવા પછી આપણી શક્તિ, આપણું લોહી, પેટના ભાગો તરફ જરપત-શક્તિને મદદ કરવામાં મશગુલ હોય છે.

નહાતી વખતે જયારે શરીરપર પાણી રેડાય છે, ત્યારે આપણાં લોહીનો ઘણો ભાગ ચામડી તરફ ધસે છે.

માટે ખાધા પછી તરત નહાવામાં આવે છે, ત્યારે આપણી શક્તિને, આપણાં લોહીને બે તરફ દોડાદોડ કરવી પડે છે. એક તો જરપત-શક્તિ તરફ અને બીજું ચામડીઓ તરફ કે શરીરની સપાટી તરફ.

આ ઉપલાં કારણના સબબે ખાધા પછી તરત નહાવું સલાહકારક નથી. પણ ખાધા પછી, કે ભોજન લીધા પછી દોઢ કે બે કલાક રહીને નહાવું સારૂં છે અથવા તો પહેલાં નાહી લઇને પછી ભોજન લેવું.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

શું "સેન્ડો સીસટીમ" "મસલ કનટ્રોલ" અને "વેટ-લીફટીંગ" નુકશાનકારક છે?

શું સેનડો સીસટીમ નુકશાનકારક છે?

સેનડો સીસટીમ નુકશાનકારક હતે તો ખુદ "સેનડો" આટલો મજબુત થયો હતેજ નહી, અને તદન જુવાન ઉમરેજ મરણ પામ્યો હતે. કોઈપણ જાતની કસરત કે મહેનત, જયારે બેદરકારીથી કરવામાં આવે છે ત્યારે તેનાથી અનેક પ્રકારના ગેર-ફાયદા થયા વીના રેહેતાજ નથી.

મેં "સેનડો-ડમબેલ્સ" વાપરવાનાં શરૂ કરયાં તેને આજે સાત વરસ થયાં છે. આ સાત વરસ દરમ્યાન મારાં "મસલ્સ" ઘણાંજ સફાઈદાર રીતે ખીલતાં રહયાં છે. મારાં કૌવતમાં "સ્પ્રીન્ગ ડમબેલ્સથી ઘણોજ વધારો થવા પામ્યો છે. "સેનડો"નાં "સ્પ્રીન્ગ—ડમબેલ્સ" મારૂં કસરતનું માનીતું ઓજાર છે.

મારી પાસે ઘણા જુવાનયાઓ ફરીયાદ કરતા આવ્યા છે કે સેનડો—સીસટીમ"થી તેઓનું હાર્ટ નબળું બનયું છે. તેઓને મારી નજર સામે કસરત કરાવી જોતાં માલમ પડયું છે કે તેઓની કસરત કરવાની તેમાં ખાસ કરીને શ્વાસ લેવાની રૂઢી ઘણીજ ખામી ભરેલી હતી. તે ખામીઓને સુધારતાં તે જુવાનયાઓ ફરી "સ્પ્રીન્ગ-ડમબેલ્સ" વાપરતા થયા છે, તેઓનું નબળુ હાર્ટ મજબુત બન્યું છે. અને હવે તેઓ બીજાઓને પણ તે વાપરવાની ભલામણ કરે છે.

ઘણી જુવાન છોકરીઓ તેમજ મોટી ઉમરની સ્ત્રીઓને પણ મેં "સ્પ્રીન્ગ-ડમબેલ્સ" પર "સેનડો-સીસટીમ" ની કસરતો શીખવી છે, જેથી તેઓનાં શરીરમાં ઘણોજ ફાયદાકારક ફેરફાર કરી શકાયો છે.

હાલમાં દુન્યામાં ચોતરફ "ફીઝીકલ-કલચર" ના અનુભવીઓ "ફીઝીકલ-કલચર" શીખવવાનો ધંધો ફતેહમંદીથી અને મોટા પાયાપર કરે છે, અને તેઓમાંથી પોણો ભાગ ખુદ "સેનડો" ના ચેલાઓ છે કે જેઓએ પંદર, વીસ કે પચીસ વરસની વાત-પર "સેનડો સીસટીમ" ની શરૂઆત કરી હતી.

સેન્ડો સીસટીમ કોઈ જાણકાર માણુસના હાથ નીચે શીખવાથી ઘણીજ ફાયદા-કારક માલમ પડશે.

શું "મસલ-કનટ્રોલ" ગેરફાયદો કરે છે?

"મસલ-કનટ્રોલ" એ શરીરના સ્નાયુઓ (મસલ્સ) ઉપરનો આપણી મનશક્તિ નો કાબુ મેળવવાનો હુનર છે.

આ હુનર કાંઈ આજનો નવો નથી. અસલના રોમન, અને ગ્રીક પહેલવાનોમાં પણ તે જાણીતો હતો. રોમ અને ગ્રીસ દેશોની પડતી સાથે આ હુનર તેમજ કસરત-નો હુનર ભુલી જવાયા હતા.

હાલમાં ખાસ કરીને ગયાં ૩૫ વરસની સેનડોની જાહોજલાલી પછીથી, કસરતનો હુનર એકવાર ફરીથી સજીવન થયો છે અને તે કૌવત મેળવવા માટેજ નહી પણ અનેક જાતની નબળાઈઓ અને ખામીઓ દુર કરવા માટે.

"મસલ-કનટ્રોલ" નો હુનર હાલના વખતમાં લોકોની નજરમાં લાવી મેળનાર મેક્ષીક (Maxick) નામનો જરમન છે કે જે હાલમાં ઇંગલાંડમાં રહે છે અને તેની ઉમર હવે ૪૦ વરસ ઉપરની છે.

એ માણસ સુમારે ૭ વરસની ઉમરે ચાલતાં શીખ્યો હતો, અને કુટુંબમાં તેની જીવવાની આશા મુકી દીધી હતી. પણ તે "લંગડો-લુલો" બચવા પામ્યો, અને કેટલાંક મજબુત માણસોને જોઇ તેને મજબુત થવાનું ઘણું ગમતું. તેણે માબાપની છુપાછુપ કસરત શરૂ કરી અને મજબુત થતો ગયો. તેનાં "મસલ્સ" મજબુત અને મોટાં બનવાથી તેને પોતાનાં "મસલ્સ" ને હલાવવાનું મન ઘણું થતું. આ ઉપરથી તે સઘળાં મસલ્સ હલાવતાં શીખ્યો, જેને તેણે "મસલ-કનટ્રોલ" નામ આપ્યું અને તે નામની તેણે એક ચોપડી લખી છે. (Muscle-Control by Maxick) જે સુમારે ૫૦ મોટા ફોટોગ્રાફનાં પીક્ચરોથી ભરપૂર છે, અને સ્કુલે જતા છોકરાઓને તે ચોપડી અપાવી હોય તો પીક્ચરો જોઇને તેઓનું મન મજબુત થવા પાછળ દોડે છે, અને તેઓ હંમેશાં મજબુત થવાની કોશિશ કરે છે.

જ્યારે એક માંણસ સારી રીતે "મસલ-કનટ્રોલ" બતાવી શકે છે ત્યારે તે શરિરની સંપૂર્ણ ખીલવણીનો પુરાવો બતાવે છે.

"મસલ-કનટ્રોલ" કરી એટલે બધાં "મસલ્સ"ને હલાવીને શરિરના જુદા જુદા ભાગોને કસરત આપી શકાય છે.

"મસલ-કનટ્રોલ" સારી રીતે કર્યું હોય તો શરિરના અંદરના ભાગોને ઘણીજ સારી કસરત આપી શકાય છે, શરિરનું સાંચાકામ ઘણું મજબુત બનાવી શકાય છે, અને શરિરને અંદરથી સાફ રાખી શકાય છે.

ઘણાં માણસો પોતાનાં શરીરનો સંપૂર્ણ કાબુ મેળવી શકતા નથી, જેથી તેઓ "મસલ-કનટ્રોલ" બતાવી શકતા નથી, અને પછી "મસલ-કનટ્રોલ"થી નુકશાન થાય એવું બોલતા ફરે છે, જેમાં કાંઇપણ વજુદ કે સત્ય હોતુંજ નથી.

શું વેટ-લીફ્ટીંગ "હાર્ટ" નબળું કરે છે?

શરિરની બાંધણી ખીલવવા માટે, શરીરપર રાક્ષસી "મસલ્સ" ખીલવવા માટે તથા કૌવતમાં અદ્ભુત વધારો કરવા માટે "વેટ-લીફ્ટીન્ગ" ઉત્તમ કસરતનું સાધન છે.

"વેટ-લીફ્ટીન્ગ" થી કૌવત એટલું જલદી વધતું જાય છે, કે કુદરતી એક માણુસ લલચાય છે, અને ટુંક વખતમાં વજનમાં મોટો વધારો કરી ઉંચકવા માંડે છે. જેથી શરીરના ભાગોપર અચીંતો બોજો આવી પડવાથી છાતીના ભાગો નબળા પડે છે. "હાર્ટ" નબળુ થાય છે. આવી રીતે ઉતાવળું પગલું ભરીને "વેટ-લીફ્-ટીન્ગ" નાં નિર્દોષ નામને બદનામ કરવામાં આવે છે.

જો "વેટ-લીફ્ટીન્ગ" ની શરૂઆત ધીમેથી કરવામાં આવી હોય તો શરીર સંગીન અને જોરેમંદ એટલી હદ સુધી બનાવી શકાય છે, કે કસરત કરનાર ગોયા પોતે સમજી શકતો નથી કે તેનાં શરીરમાં શું ચમતકાર થઇ ગયો છે.

વેટ-લીફ્ટીંગની કસરત સાધારણ ૧૮ વરસની ઉમરથી શરૂ કરી શકાય છે. મોટી ઉમરનાં માણુસો પણ ૪૦, ૪૫ અને કેટલાક દાખલાઓમાં જો શરીર સંગીન હોય તો ૫૦ વરસની ઉમરે પણ 'વેટ-લીફ્ટીન્ગ' ધીમા પ્રકારમાં લઇ શકે છે.

પ્રકરણ ૭ મું.

અપવાસથી બીમારીઓ દુર કરી શકાય છે અને તંદુરસ્તી મેળવી શકાય છે.

અપવાસથી કાંઈ ફાયદો મેળવી શકાય કે ?

અપવાસના હુનરથી એવા ચમતકારીક ફાયદાઓ થયા છે, કે જેવા ફાયદાઓ કદી પણ દવા-દારૂ કે બીજા ઉપાયોથી થયા નથી.

આપણી મોટર, સાઇકલ. કે બીજાં કાંઇ મશીનો આપણે વાપરતાં હોઇએ, તેમને લાંબે વખતે આખાં ખોલી નાખી અંદરના ભાગોને બરાબર સાફ-સફા કરી પાછા ગોઠવી દઇએ, ત્યારે તે સાંચા કામ ગોયા નવું બની ગયું હોય એવી રીતે કામ આપે છે.

તેજ મીસાલ અપવાસથી શરીરના અંદરના ભાગોને આરામ મળે છે, અને તેઓને સાફ ધોઇ કહાઢયા હોય એવું માલમ પડે છે.

અપવાસથી અનેક રોગો સારા કરી શકાયા છે, જેવા કે પેટ-આંતરડાં-કલેજી-તલ્લી અને ગુરદાના રોગો, છાતીના અનેક પ્રકારના દરદો, સંધીવા, લકવાની અસર, રગોનું ઢીલાપણું (Weak-Nerves), આંખની અને મોઢાંના તથા ગળાંનાં ભાગોની નબળાઈ. અને મગજની નબળાઇ વીગેરે અને બીજા અનેક રોગો અને વ્યાધીઓ કે જેમાં "ઓપરેશનની" જરૂર જણાઇ હોય તેવા પણ અપવાસથી ટાળી શકાયા છે. અપવાસે ઘણીવાર મરણતોલ માંદગી ભોગવતાં માણસોને મોતનાં ડાચાંમાંથી પાછાં ખેંચી લીધા છે.

અપવાસ કર્યો હોય તો કસરત લઇ શકાય કે?

શરીરનો કચરો રગેરગમાંથી ધોઇ કાઢવાની મતલબથીજ અપવાસ કરવામાં આવે છે. કસરત કરવાથી પણ શરિરનો કચરો સાફ થતો રહે છે. માટે અપવાસ વેળા પણ કસરત કરવી સારી છે, પણ ઘણાજ નરમ પ્રકારની સાદી કસરતોજ કરવી, અથવા ચાલવા કે ફરવા જવાની કસરત લેવી, જે પણ અપવાસના વખતમાં પુરતી ગણાય છે.

અપવાસ કેટલો વખત કરવો?

અપવાસ એક ભોજનનો થઈ શકે છે, અને એક દીવસનો, એક અઠવાડયાંનો કે એક મહીનાનો અને તેથી વધુ દિવસોનો પણ થઇ શકે છે. એક માણસે ૯૦ દિવસનો અપવાસ કરી પોતાના અનેક રોગો સારા કર્યા છે. લાંબો અપવાસ, જાણકાર ડાકટરોની જાતી દેખરેખ હેઠળ અને તેમની ભલામણ પ્રમાણે કરવો સલાહકારક છે.

કેટલા વખતનો અપવાસ કરવો તેનો આધાર સ્ત્રી કે પુરૂષના બાંધા અને નીભવાની શક્તિપર રહેલો છે.

અપવાસ કેવી રીતે કરવો?

કોઇ વેળા શરિર અને મગજ ભારી માલુમ પડવે જો એક ભોજનનો અપવાસ કર્યો હોય, એટલે જો એક વેળાનું ભોજન ન લીધું હોય, તો બીજાં ભોજનનો વખત થતાં, ફરયાદ દુર થાય છે, અને કુદરતી ભુખ છુટે છે.

એજ પ્રમાણે બે ભોજન કે એક આખા દિવસનો અપવાસ કરવાથી પણ શરીરમાં અચુક સુધારો કરી શકય છે. માથું દુઃખતું અટકે છે. સાધારણ "ફીવર" હોય તો તે દુર થાય છે.

સાધારણથી તબીઅત બગડવે, ખોરાકપરથી થોડો વખત હાથ ઉઠાવવો, એક કે બે ભોજન ન લેવાં, કે એક કે બે દિવસનો અપવાસ કરવો અથવા ખોરાકના જથ્થામાં કાપકુપ કરી નાંખવાથી તબીઅતમાં તરત સુધારો માલમ પડે છે. ભુખ કાઢતી વેળા પાણી પીવું, અથવા "ફ્રુટ" નો રસ પીવો અથવા ગમે તો ખાલી દુધ ઉપર રહેવું. પાણી પુષ્કળ. અપવાસ વેળા પીવુંજ જોઇએ, જેથી શરીરના અંદરના ભાગો ધોવાઇને સાફ બનતા જાય છે.

શરિરની ફરયાદો અને માંદગીઓ ગંભીર પ્રકારની હોય તો તે એમ બતાવે છે કે શરિરમાં કચરો વધુ પ્રમાણમાં એકઠો થયો છે, અને તેથી લાંબા અપવાસની જરૂર છે.

બે –પાંચ કે વધુ દિવસનો અપવાસ કરતી વેળા ખોરાક ધીમે ધીમે છોડતા જવું. એક ભોજન છોડવું, પછી બે ભોજન છોડી, દુધ ઉપર રહેવું, પછી તે પણ છોડી પાણી ઉપરજ રહેવું. જયારેબી ભુખ લાગી આવે કે પુરતું પાણી પીતા રહેવું, જેથી ભુખને ધીમે ધીમે ભુલી જવાય છે.

પહેલા એક કે બે દિવસ ભુખ ઘણી લાગશે. પછી ભુખ ઉડી જશે અને મોંઢાંમાંથી ખરાબ વાસ નીકળવાની શરૂઆત થશે. જે દેખાડી આપે છે કે શરીરમાં વધી પડેલો કચરો ધોવાય છે. આ દરમ્યાન આપણી તદન સાદા પ્રકારની કસરતો નરમ રીતે ચાલુ રાખવી અને કામકાજ પાછળ ધ્યાનને રોકવું. પછી જયારે શરિરનો કચરો આવી રીતે સાફ થઇ રહયો હશે, ત્યારે પાછી કુદરતી ભુખ પુર જોશમાં લાગશે.

આ વખતે સંભાળ લેવાની જરૂર છે. એકદમ કાંઇ ખાઇ લેવાથી લાંબો આરામ ભોગવેલાં શરિર અને હોજરીને આંચકો સમાન લાગે છે, જેથી ઘણીવાર ગંભીર પરીણામો નીપજયાં છે. માટે સહેજ દુધ પીવાની શરૂઆત કરવી. પછી ધીમે ધીમે દુધના જથામાં વધારો કરવો. આ પ્રમાણે બે ચાર દિવસ દુધપર રહી પછી ફ્રુટ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવાની શરૂઆત કરવી. આવી રીતે દુધ અને ફ્રુટપર બે ચાર કે વધુ દિવસો પસાર કરવાથી અથંગ ફાયદો અને શક્તિનો વધારો માલમ પડશે. પછી ધીમે ધીમે આપણાં ભોજનની બીજી વાણીઓ ખાવાની શરૂઆત કરવી, અને ત્યાર પછી હંમેશાં ખોરાકમાં અંદાઝ રાખવાથી સાફ થયલાં શરીરને પાછું બગાડી શકાતું નથી.

અપવાસ વેળા કોઠો તથા આંતરડાં સાફ રાખવાની જરૂર.

શરિરમાં કચરો વધી પડવાથી બીમારીઓ ઉત્પન થાય છે. તેથી તે કચરાને બહાર કાઢવા આપણે અનેક ઉપાયો લઇએ છીએ, જેમાં અપવાસનો ઉપાય પણ આવી જાય છે.

જ્યારે શરિરમાંનો કચરો સાફ કરવા માટે આપણે અપવાસ કરીએ છીએ, ત્યારે અપવાસને કચરો સાફ કરવાનાં કામમાં મદદ કરવા માટે એરંડયાંનો સાદો જુલાબ શરૂઆતના દીવસોમાં આંતરે આંતરે લેવાથી હોજરી સાફ થાય છે. તેમજ "એનીમા" પણ આંતરે આંતરે બલકે દરરોજ અપવાસ વેળા જો લેવામાં આવે તો આંતરડાંના ભાગો સાફ બને છે. આથી અપવાસ વેળા શરીરમાંથી કચરો અને માંદગીઓ ધોઇ કાઢવાનું કામ ઘણું ઝડપી બને છે.

અપવાસ વેળા શરિરનું વજન ઘટશે, અને નબળાઇ ધીમે ધીમે માલમ પડતી જશે. પણ તેથી ગભરાવાની જરૂર નથી. નબળાઇ વધુ પ્રમાણમાં માલમ પડે તો જુલાબ લેવાનો માંડી વાળવો, પણ "એનીમા" લેવોજ જોઇએ.

લાંબો અપવાસ એકદમ હાથ ધરવા કરતાં પહેલાં ટુંકો અપવાસ અજમાવવાથી ફાયદો ઘણો થશે.

પહેલાં એક-બે દિવસનો અપવાસ અજમાવવો. પછી શુમારે અઠવાડયું કે આઠ-દસ દિવસ જવા દઇને, ત્રણથી-પાંચ દિવસ સુધીનો કે એક અઠવાડયાંનો અપવાસ અજમાવી જોવો.

એકદમ લાંબો અપવાસ કરવા કરતાં અવારનવાર એક ભોજન નહીં ખાવું, કે એક બે દિવસનો નાનો અને હલકો અપવાસ કરવો ઘણો સગવડ ભર્યો થઇ પડશે.

મોટી ઉમરનાં માણસોએ જુવાનીભરી હાલત ભોગવવા માટે તથા પોતાની અનેક ફરીઆદો માટે અપવાસને પોતાનો ખાતરી ભરયો અને ફનેહમંદ ડાકટર ગણી લેવાની ખાસ જરૂર છે.

અવાર-નવાર નાનો અપવાસ કરવાથી સદા નીરોગી રહેવાય છે, અને જીંદગી ઘણી લાંબી બનાવી શકાય છે, અને બુઢાપામાં જુવાનીનો જુસ્સો કાયમ રહે છે.



પ્રકરણ ૮ મુ

જોલાબ તથા એનીમા વચ્ચેનો તફાવત તથા તેમનો ઉપયોગ.

જોલાબ લેવાથી શરિરને શું ફાયદા થાય છે?

જોલાબ લેવામાં ઘણા ફાયદા સમાયલો છે. જોલાબ લેવાથી પેટ તથા આંતરડાંમાંનો કચરો સાફ થાય છે, જેથી શરિરમાં એકઠો થયલો કચરો લોહીમાં ભેળાવાની ધાસ્તી રહેતી નથી, અને લોહી શરિરમાં સરળ રીતે ફરવાથી તબીઅત સારી રહે છે.

શરિરની સઘળી બીમારીઓનું મુળ કોઠામાં કે હોજરીમાં સમાયલું છે. જ્યારે કોઠો કે હોજરી બરાબર સાફ રહેતાં નથી ત્યારે કચરો શરિરમાંથી સરળ બહાર નીકળવાને બદલે લોહીમાં ભેળાય છે, અને તેમાંથી અનેક પ્રકારની નાની કે ગંભીર માંદગીઓ ઉભી થાય છે.

જોલાબની જરૂર જણાય ત્યારે તરત તે લેવાથી કોઠો સાફ બનાવીને ગંભીર માંદગીઓ અને તેમાંથી ઘણીવાર નિપજતાં કવખતનાં મરણો ટાળી શકાય છે.

સૌથી ઉત્તમ જોલાબ કયો છે?

એરંડયાનો સાદો જોલાબ સૌથી ઉત્તમ છે. મીઠાનો જોલાબ કે જલદ દવાઓના જોલાબો શરીરની અંદરની, કોઠાની અને આંતરડાંની ચામડીપર જલદ અસર કરે છે, આંતરડાંના ભાગોને વખત જતાં સુકા બનાવી નાંખે છે, જેથી આંતરડાંના ભાગોનું કામ ચોકસ નિયમીત થતું નથી અને ઉલટો કબજ્યાતમાં વધારો કરે છે.

જોલાબ કેટલા કેટલા વખતે લેવો જોઈએ?

ઉછરતાં છોકરાંઓ ખાવાપીવામાં મોટાં માણસ જેટલો કાબુ રાખી શકતાં નથી, તેથી તેઓને માટે જોલાબની જરૂર, કોઠો સાફ બનાવવા માટે, વારેઘડીએ પડે છે. તેઓને મહીનામાં બે વખત કે એક વખત નિયમીત જોલાબ આપવો સલાહકારક અને ડહાપણભરેલો છે.

કેટલાંક માબાપો બચ્ચાંની તબીઅત વિષે ઝાઝી કાળજી રાખતાં નથી, બલકે બેદરકાર રહે છે, અને તેથી નજીવાં કારણોમાંથી તેઓનાં બચ્ચાંઓ ભારી માંદગીમાં સપડાય છે, અને ઘણાએક કવખતે મોતને શરણ થાય છે.

જેઓ કસરત, ચોખ્ખી હવા અને ખોરાકના અંદાઝના નિયમો પાળતાં હોય, તેઓને દર મહીને જોલાબ લેવાની જરૂર નથી. કોઇ વેળા જરૂર જણાય તો એનીમા-નો ઉપયોગ કરવો. અને એનીમા ચાલું વાપરવાથી સંતોષકારક ફાયદો ન જણાય તોજ એરંડયાનો જોલાબ લેવો.

ચાલુ જોલાબ કે એનીમાની આદત પાડવા કરતાં કોઠાને મજબુત કસરત અને ખોરાકની સંભાળથી સાફ રાખવો એ ઉત્તમ ઇલાજ છે.

"એનીમા" લેવો સારો છે કે?

જોલાબની ચાલુ આદત પાડવા કરતાં "એનીમા"નો ઉપયોગ ઘણોજ સારો છે "એનીમા"ના ઉપયોગથી આંતરડાં ધોવાય છે. "એનીમા"નો ડબ્બો ઘરમાં રાખવોજ જોઈએ. તે આંતરડાં સાફ કરવા માટે તથા સ્ત્રીઓને "ડુશ" લેવા માટે ઘણોજ ઉપયોગી

થઇ પડે છે. શરીરના બહારના ભાગોની સફાઇ કરતાં અંદરના ભાગોની સફાઇ ઘણીજ અગત્યની છે. "એનીમા" ની અસર જોલાબ કરતાં ઘણીજ સારી છે.

જો આપણું માથું, આંખો અને શરીર "ભારી" માલમ પડતાં હોય, માથું દુઃખતું હોય, સળેખમ ઠાંસો વીગેરે થયાં હોય. "ફીવર" ની શરૂઆત માલમ પડતી હોય, તો તરત એક મજબુત એનીમા લઈ લેવો અને પછી એક કે બે ભોજન ચુકવાની અથવા તે વેળા દુધનો કે ફ્રુટનો તદન ઓછા પ્રમાણમાં ખોરાક લેવો, જેથી પાછળથી મોટી માંદગીના પંજામાંથી બચી જવાય છે.

કોઠામાંનો કચરો લોહીમાં ફરીવળી માથે ચઢવાથી નાનાં બચ્ચાંઓને "તાણ" થઇ આવે છે. તે વેળા તરતજ એનીમા આપી દેવાથી જાદુ મીસાલ ફાયદો માલમ પડશે, અને બચ્ચાંનો જીવ જોખમમાંથી છોડવી શકાશે.

કબજયાત મટાડવા માટે, તથા કોઠા અને હોજરી તથા આંતરડાંની લાંબા વખતની ફરીઆદો મટાડવા માટે એનીમા અઠવાડયામાં એક કે બે વાર લેવાનું થોડો વખત ચાલુ રાખવું જોઇએ.

એનીમા લેવાની ઉત્તમ રીત શું છે?

એનીમા લેતાં શીખવા માટે સ્કુલે જવું પડતું નથી. એનીમાનો ઉત્તમ ઇલાજ અજમાવવો એ રમત મીસાલ સહેલું છે.

એનીમાનો ડબ્બો કોઇપણ "કેમીસ્ટ" ની દુકાને સસ્તો મળી શકે છે.

એનીમાનો ડબ્બો ભરીને સાબુનું પાણી લેવું. સાબુ જલદ પ્રકારનો હોવો નહી જોઇએ.

પછી જાજરાંપર બેસીને "એનીમા" લેવા કરતાં, જાજરાં પાસે અબરૂ (ઉંધાં) સુઇને, સફરાની જગ્યામાં નળી રાખી પાણી ખોલવું અને આંતરડાંના ભાગમાં લેવું,

તેના કરતાં ગુઠણમંડયે પડીને લેવાની રીત ઉત્તમ છે. માથાંનો ભાગ જમીન પર રાખવો અને "હીપ્સ" ના ભાગોને (સફરાના ભાગને) ગુંઠણુ મંડયે પડી ઉંચો રાખવો જેથી પાણીને ઉંચે ચઢવું પડશે નહી, પણ આંતરડાંના ભાગમાં સહેલાઇથી વહેશે.

ડબ્બાનું પાણી પુરૂં કરવું, અને પછી પેટના ભાગને આમથી તેમ મરડવો જેથી પાણી આંતરડાંમાં ચોતરફ ફરી વળી શકશે. હાજત ખાંચવાની કોશેશ કરવી જેથી પાણીને આંતરડાંના ભાગોમાં ફરી વળવાને પુરતો વખત મળશે. હાજત લાગી આવે તો જાજરાંપર બેસી જવું. કચરો બરાબર નીકળી જતો ન જણાય તો તરતજ ડબ્બામાં બીજું વધુ પાણી લઇ પાછો એનીમા લેવો. આથી આંતરડાંમાંનો ઘણો કચરો નીકળી જવા પામશે.



પ્રકરણ ૯ મું.

સ્ત્રીઓએ ધ્યાનમાં લેવાજોગ અગત્યની બાબદો.

કસરત કરવાથી શું સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી ઘટી જાય છે?

કદી નહી. ગમે એવી ભારી પ્રકારની કસરતો કરવાથી સ્ત્રીઓ કાંઇ મરદ બની જતી નથી કે ખુબસુરતી ગુમાવી દેતી નથી. પણ જેમ તેઓનું શરીરનું સંગીનપણું અને બળ વધે છે તેમ તેઓ વધુ અને વધુ પોતાની ખુબસુરતી પણ ખીલવતાં જાય છે. એજ કારણથી "ડાનસરો" (ઉંચ પ્રકારનો કસરતી નાચ કરનારીઓ) સરકસમાં કામ કરનારી સ્ત્રીઓ તથા કસરતબાજ સ્ત્રીઓ હંમેશાં ખેંચાણકારક ખુબસુરતી ધરાવતાં માલમ પડે છે. માટે સમજવું અવશ્યનું છે કે કસરત સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી તોડવાને બદલે ખુબસુરતી ખીલવવાનું ખરેખરૂં અને એકલું સાધન છે.

સ્ત્રીઓથી માસીક અડચણ વેળા કસરત લઈ શકાય કે?

માસીક અડચણ વેળા કસરત કરવી કે ન કરવી તે સ્ત્રીઓના પોતાના બાંધાપર આધાર રાખે છે. સરકસમાં કામ કરનારી સ્ત્રીઓ તથા જે સ્ત્રીઓ ડાનસીંગ અને નાચ કરી બતાવવાનો ધંધો કરે છે, તેઓને કામનું રોકાણ હંમેશાં હોય છે, અને માસીક અડચણમાં હોવા છતાં તેઓને ડાનસીંગ અને નાચ વીગેરેના ખેલોમાં ભાગ લેવાની જરૂરજ પડે છે. મજુર વર્ગની સ્ત્રીઓને પણ માસીક અડચણ પાળતાં આપણે જોતાં નથી, તેનું એકજ કારણ છે કે તેઓને ફરજીઆત મહેનત કરવીજ પડે છે. અને માસીક અડચણનો આરામ ભોગવતાં તેઓની પુંજી જાય છે.

ચાલુ મહેનત કરવાના મહાવરાને સબબે તેઓના શરીરના ભાગો એટલા સંગીન હોય છે કે માસીક અડચણ વેળા તેઓને દુઃખ દરદ વેઠવા પડતાં નથી. માસીક અડચણ વેળા ધંધો છોડી ઘરે બેસવું પડતું નથી. અને તેઓના માસીક અડચણના દીવસો બીન હરકતે પસાર થઇ જાય છે.

આ ઉપરથી એમ માની લેવાની જરૂર નથી કે માસીક અડચણ વેળા પણ કસરત દરેક સ્ત્રીએ કરવીજ જોઇએ. જે સ્ત્રીઓ સારો મજબુત સંગીન બાંધો ધરાવતી હોય તેઓ એવી અડચણ વેળા પણ કસરત લઇ શકે છે, અને કામ ધંધો તથા મહેનત પણ કરી શકે છે. તેમજ જેઓનો બાંધો સાધારણ હોય કે તબીઅત નબળી હોય, તેઓએ માસીક અડચણ વેળા રાખેતા મુજબની કસરત કરવી નહી. તેમજ આખો દીવસ ઢોરની માફક પડીને ઉંઘ પણ કાઢવી નહી, પણ ઘરમાં કે આસપાસ ફરહર કરવું, ફરતાં હરતાં ઉંડા શ્વાસ અવારનવાર લેતા રહેવું અને બેસીને કાંઇ પણ કામ કરવું હોય તો ટટાર બેસીને કરવું કે જેથી સુસતી માલમ પડે નહી, અને માસીક અડચણના દીવસો કંટાળાભર્યા થઇ પડે નહી.

સ્ત્રીઓને હમેલ દરમ્યાંન કસરતની જરૂર છે કે?

આજકાલ કહેતી થઇ પડી છે કે "સ્ત્રી સુવાવડમાં સુતી અને મરવા સુતી, બરાબર." આવા વખતે સ્ત્રીઓએ ખાસ ફીઝીકલ-કલચર પાળવાની જરૂર છે.

હમેલ વેળા સ્ત્રીઓને ઉંડા શ્વાસ અને ચોખ્ખી હવાના પુરતા ઉપયોગની ખાસ જરૂર છે, કારણકે પોતા માટે તેમજ બાળક માટે ચોખ્ખી હવાના ઉંડા શ્વાસની બમણી અગત્યતા છે. માટે આ વેળા ચોખ્ખી હવામાં દરરોજ ફરવા જવાની જરૂર છે,

ઘરમાં ગોંધઇ રહેવાથી ચોખ્ખી હવા પુરતી મળતી નથી. શરીરના ભાગોને પુરતી હીલચાલ મળતી નથી, અને છાતીના ભાગો સુન મારી જાય છે. આ સઘળાં કારણોના સબબથી છુટકારાનો વખત માતા તથા બચ્ચાં માટે ઘણોજ જોખમભર્યો થઇ પડે છે.

ચાલવા ફરવાની કસરત ઉપરાંત સાદી કસરતો પણ ઘર આગળ કરવાથી છુટકારાનો વખત આસાનીની ભર્યો થઇ પડે છે. એનો દાખલો આપણે જાનવરો અને મહેનતુ વર્ગની સ્ત્રીઓ ઉપરથી લેવાનો છે, કે જેઓમાં છુટકારા વેળા કષ્ટ વેઠવા જેવું કાંઇબી હોતું નથી.

ખાવાપીવામાં જાળવણી કરવાની ખાસ જરૂર છે. હમેલદાર સ્ત્રીને બે જીવને માટે ખાવું હોય એમ ધારી બેવડું ભોજન ખાતી રહે છે, જ્યારે ખોરાકના બોજાથી બચ્ચાંના ઉધરભાવપર દબાણ આવે છે, અને શ્વાસ પણ સરળ લેવામાં હરકત પડે છે.

નાહવા-ધોવાની તથા તનની અને મનની સફાઇ અને ખુશાલ સ્વભાવથી બાળકના ઉધરભાવપર સારી અસર થવા ઉપરાંત, છુટકારો સહેલો બને છે.

પેટના ભાગોપર દબાણ આવે એવી કસરતો છોડી મુકવાની જરૂર છે, જોકે ધાસ્તી માની લેવાની જરૂર નથી.

સ્ત્રીઓએ કેવી જાતની કસરત કરવી?

જે સ્ત્રીઓ કે છોકરીઓ શરીરનો સારો બાંધો ધરાવતાં હોય તેઓ પુરૂષોને લગતી પણ દરેક પ્રકારની કસરતો આસાનીથી કરી શકે છે. સરકસના ખેલોમાં આપણે સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓને કસરતના હેરતભર્યા પ્રયોગો કરતાં જોઇને અજાયબીમાં ગરકાવ થઇએ છીએ. પુરૂષોને પણ ઉંફાવે કે બાજુ બેસાડે એવી અસરકારક કસરતો સરકસમાંની સ્ત્રીઓ કે છોકરીઓ કરી બતાવે છે. ઘણીવાર સરકસમાં કામ કરનારી સ્ત્રી પાંચ-સાત છોકરાંઓની માતા પણ હોય છે. આ ઉપરથી પુરવાર થાય છે કે પુરૂષોને બરની સખત પ્રકારની કસરતો ચાલુ કરવા છતાં સ્ત્રીઓ માતા બનવાને કદીપણ નાલાયક થતી કે ગણાતી નથી. બલકે પોતાનાં બચ્ચાંઓને મજબુત બનાવવાનો હુન્નર તેઓ વધુ સારી રીતે જાણે છે.

હાલમાં ઇંગલાંડ, અમેરીકા અને જરમનીમાં કેટલીક સ્ત્રીઓ છે કે જેઓ "વેટ-લીફ્ટીંગ" જેવી ભારી પ્રકારની કસરતો ફાયદા સહીત કરે છે, તેમજ મસલ-કનટ્રોલ પણ કરે છે.

સ્ત્રીના ભીતરના (અંદરના) ભાગો ખસી ગયા હોય તો કસરતથી ફાયદો થઇ શકે કે?

શરીરનાં "મસલ્સ" (સ્નાયુઓ) ઢીલાં પડવાથી નબળાઇ આવે છે, અને સ્ત્રીઓના અંદરના ભાગો નબળાઇના વખતમાં આમતેમ ખસી જવાનું સાધારણ થઇ પડે છે. કસરતથી ધીમે-ધીમે મસલ્સ અને શરીરના ભાગો મજબુત થતા જાય છે, અને મજબુત થયલાં મસલ્સ ખસી ગયલા ભાગોને પોતાની ચોકકસ જગ્યાએ કાબુમાં રાખી શકે છે. આથી સ્ત્રીઓને આવી ફરયાદમાં કસરતથી થોડા વખતની અંદર ફાયદા થયા વીના રહેતાજ નથી.

સ્ત્રીઓને ઘણીવાર "અધુરૂં" પડવાથી શરીરમાં ઘણી નબળાઇ માલમ પડે છે, પણ ધીમે ધીમે કસરત ચાલુ કરવાથી પોતાની આગલી તંદરોસ્ત હાલત ટુંક વખતમાં હાંસલ કરી શકાય છે.

સ્ત્રીની સુવાવડ પછીની નબળાઈ કસરતથી દુર થઈ શકે કે ?

સુવાવડ પછી સ્ત્રીની હાલત ઘણી નબળી થઇ જાય છે, અને તે ઉપરાંત પોતાનાં બાળકનું પોષણ પોતાનાં દુધ ઉપર કરવું પડે છે. પોતાની તબીઅત સુધારવી હોય, અને પોતાનાં બાળકને સારૂં પોષણ આપવા માટે ઉત્તમ દુધ પુરૂં પાડવું હોય, તો એક માતાએ સારૂં અને પુરતું લોહી શરિરમાં પેદા કરવું જોઇએ. અને સારૂં, પુરતું લોહી મેળવવા માટે કસરત અને ખોરાકની જાળવણી તેમજ પુરતી ચોખ્ખી હવા, એ ત્રણેનું મૂળ થઇ શકે એમ નથી.

સુવાવડની ગમે એવી વેદના પછી નરમ પ્રકારની કસરતો ચાલુ કરવાથી થોડા વખતમાં ગુલાબી તંદરોસ્તી અને શરિરનું સંપૂર્ણ સમતોલપણું ખીલવી શકાય છે, અને તેની સાથે બાળકને પણ માતાનાં મધુર દુધનો ઉત્તમ જથ્થો મળી શકે છે, જેથી "ફીઝીકલ–કલ્ચર" માતા અને બાળક માટે એક સરખું ઉપયોગી થઇ પડે છે.

જે સ્ત્રીઓએ ઘણી સુવાવડની વેઠ ઉપરાસાપરી ભોગવી હોય, તેઓનો પણ જુવાનીમાં ખખડી જતો બાંધો પાછો તંદરોસ્તી અને જુવાનીભર્યો બનાવી શકાય છે.

શું માતા થયા પછી સ્ત્રીની ખુબસુરતી નાશ પામે છે ?

કદી નહિ. માતા થયા પછીથીજ એક સ્ત્રીની ખરી ખુબસુરતી ખીલવાનો સંભવ હોય છે.

માતા થયા પછી તેણીનો પ્યાર ઘણી અને ઘરબાર તરફ વધે છે, જેથી તેણીને વધુ ખુશમીજાજ બનવાની તક મળે છે, જેથી તેણી વધુ તંદુરસ્તી ભોગવે છે.

ઘણી સ્ત્રીઓની ખખડી જતી હાલતનું કારણ તેઓની પોતાનાં શરિર તરફની બેદરકારી અને જલનો, તથા અદેખાઇ–અંટસ ભરેલો સ્વભાવ હોય છે. કુંજડાં સ્વભાવનાં માણુસો ઘણે ભાગે તંદરોસ્ત હોતાંજ નથી.

ઉંચી એડીના બુટ પહેરવાથી સ્ત્રીના ભીતરના ભાગોની થતી ખાનાખરાબી.

ઉંચી એડીનાં બુટ શોભાભરયાં નથી. પણ એક બદી છે.

ઉંચી એડી પહેરીને ચાલવાથી શરિર હમેશાં આગળ અને આગળ ધસતું માલમ પડે છે. સ્ત્રીઓના ભીતરના ભાગો ઘણા નાજુક હોવાથી તેમને આમતેમ ખસી જતાં વાર લાગતી નથી. જે સ્ત્રીનું શરિર સંગીન હોય છે, તેના ભીતરનાં ભાગોને પોતાની જગ્યાએથી ખસવા ન દેવા માટે આસપાસનાં મસલ્સ મજબુતી ધરાવતાં હોય છે. પણ ઉંચી એડીથી કમરના અને પેટના ભાગોને આંચકા લાગતા રહેવાથી ભીતરના ભાગોની આસપાસનાં "મસલ્સ" નબળાં અને ઢીલાં પડતાં જાય છે, જેથી નાજુક ભાગો આમતેમ ખસવા માંડે છે. આથી સ્ત્રીઓને માસીક અડચણ વેળા તથા હમેશના વખતમાં કરપીણ અને કેટલીકવાર પ્રાણઘાતક દુઃખદરદો વેઠવાં પડે છે. માટે ઉંચી એડીવાળાં બુટનો તથા ઘણાં કડક અને ઘણાં ટાઇટ બુટનો ઉપયોગ છોડી દેવાથી સ્ત્રીઓ પોતાનાં ભેદી દુઃખ દરદો ઘણે ભાગે દુર રાખી શકશે અને મટાડી શકશે. એડી વગરનાં બુટ ઘણાંજ સારાં છે. "ટેનીસ–શુ" કે "ડેક–શુ" સ્ત્રીઓ માટે ચાલવા ફરવાની કસરતને માટે ઘણાંજ ઉપયોગી છે.

મોજાં ઉપર બાંધવામાં આવતાં "ગેટર" પણ સખ્ત કદી બાંધવાં નહી. તેથી લોહીનો અટકાવ થાય છે, અને વખત જતાં ગુંઠણમાં કળતર વીગેરે થાય છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

શ્વાસ મોઢાં રસ્તે લેવો કે નાક રસ્તે?

શ્વાસ હંમેશાં નાક રસ્તેજ લેવો, મોઢાં રસ્તે કદી પણ લેવો નહી. મોઢાં રસ્તે દમ લેવો એ નબળાઈની નીશાણી છે.

મોઢાં રસ્તે શ્વાસ લેવાથી ધુળની રજકણો સાથની હવા કાંઇ પણ અટકાવ વગર ફેફસાંમાં જાય છે, જેથી ફેફસાં અને લોહીમાં બગાડ પેસ થાય છે. તેમજ બહારની ઠંડી કે સરદીભરી હવા પણ મોઢાં રસ્તે, ગરમ થયા વીના ફેફસાંમાં જાય છે, અને ત્યાંના ભાગોને સરદી લાગે છે, જે જોખમકારક છે.

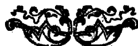
નાક રસ્તે શ્વાસ લેવામાં ઘણો ફાયદો સમાયલો છે. નાકના અંદરના ભાગોમાં જાળી કે ગાળની મીસાલ પડદાઓનાં પડ એકેકપર છવાયલાં હોય છે. આથી શ્વાસ નાક રસ્તે લેતી વેળા હવામાં જે ધુળની રજકણો હોય તે ગાળનીમાં ગળાઇ રહે છે, અને ધુળ કે બીજા કચરા વીનાની હવા ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે. આ ગાળનીમાં હવાને ગળાતાં સ્હેજ વખત લાગે છે, જે વેળા હવામાંની સરદી પણ નાકની આસપાસના ભાગોની ગરમીથી નીકળી જાય છે, જેથી એકદમ સરદીવાળી હવા ફેફસાંમાં જઇને નુકશાન કરી શકતી નથી.

શ્વાસ મોઢાંમાંથી બહાર કાઢવો સારો છે કે નાકમાંથી?

શ્વાસ મોઢાંમાંથી બહાર કાઢવો કે નાકમાંથી, એમાં બન્ને રીતીઓ નુકશાનકારક નથી. પણ જે માણસે કદી કસરત કરી ન હોય, તે માણસે કસરતની શરૂઆત કરવામાં મોઢાં રસ્તે શ્વાસ બહાર કાઢવાની ટેવ પાડવાથી શ્વાસ લેવામાં સરળતા માલમ પડશે. એક શરૂઆત કરનારને કસરત કરતી વેળા નાક રસ્તે શ્વાસ કાઢવા જતાં, શ્વાસ કાઢવાનું કામ કઠણ માલમ પડે છે, અને દમ લેવામાં તથા કાઢવામાં ચહેરાપર લોહી ચઢી આવે છે અને ચહેરો લાલ બને છે.

બીજું મોઢાં રસ્તે શ્વાસ બહાર કાઢવામાં પુરતી ઝેરી હવા ફેફસામાંથી બહાર કાઢી શકાય છે, જેથી શ્વાસ લેતી વખતે ખાલી પડેલી જગ્યામાં પુરતી સ્વચ્છ હવા લઇ શકાય છે.

પછી શક્તીમાં વધારો થાય ત્યારેજ નાક રસ્તે શ્વાસ બહાર કાઢવાની કોશેશ સહેલી માલમ પડશે. અને સંગીન થાક ચઢયા પછી મોઢું ખોલીને શ્વાસ બહાર કાઢવાની જરૂર જણાય છે. માટે શ્વાસ લેવાની અને કાઢવાની ક્રીયામાં ઉપલી બાબદો ધ્યાન રાખવાથી શ્વાસ સારો ખીલવી શકાશે, પુરતો લઇ શકાશે, તેમજ પુરતો કાઢી પણ શકાશે, અને છાતીના ભાગોની ફરીઆદો જડમુળથી નાબુદ થવા ઉપરાંત, છાતીના ભાગો સંગીન રીતે ખીલીને શરીરની શક્તિ અને ખુબસુરતીમાં ઘણોજ વધારો કરી શકશે.



પ્રકરણ ૧૧ મું.

પીવાનાં પાણી માટે લેવા જોઈતા સાવચેતીના ઉપાયો.

દિવસમાં કેટલું પાણી પીવું જોઈએ?

જેઓ દરરોજ પુરતું પાણી પીએ છે તેઓની તબીઅત સામટી રીતે જોતાં ઠીક હોય છે.

પાણી દરરોજ પુરતું પીવાથી કોઠો સાફ રહે છે, અને લોહી વધારે પતલું બની બારીકમાં બારીક શરીરની નળીઓમાં સહેલાઈથી ફરી વળી રગેરગ સાફ બનાવે છે, લોહી ઘટ બની શકતું નથી. પીશાબ સારા પ્રમાણમાં છુટતી રહે છે, જેથી શરીરનો ઘણો કચરો ચાલુ ધોવાતો રહે છે. હોજરી અને આંતરડાંના ભાગ પણ ધોવાતા રહે છે, જેથી કબજયાત રહેવા પામતી નથી અને વધુમાં જરૂપત શક્તિમાં પણ વધારો થાય છે.

પરસેવો પણ પુરતો શરીરમાંથી નીકળતો રહે છે, જેથી રગેરગ ધોવાઈને સાફ રહે છે, અને કચરો અને શરીરનાં ઝેરો ચામડી રસ્તે બહાર નીકળતાં રહે છે. જેથી તંદુરસ્તીમાં સુધારો માલમ પડયા વીના રહેતોજ નથી.

એક મોટાં પુરૂષ કે સ્ત્રીએ દિવસમાં ઓછામાં ઓછાં ૬ મોટાં ગ્લાસ ભરી પાણી પીવાની જરૂર છે. વધુમાં વધુ ૧૦ ગ્લાસ પણ લઈ શકાય છે

છોકરાંઓને પણ પાણી પુરતું પીવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. નાનાં બાળકોને પણ પાણી પુરતી રીતે પાવું જોઈએ. ધાવતાં બચ્ચાંને પણ પાણી ફાયદાકારક રીતે આપી શકાય છે.

આઇસનું ઠંડું પાણી પીવું સારૂં છે કે?

આઇસનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ ઓછો કરવો કે નહીંજ કરવો. નબળી દેહનાં માણસો માટે તે ઘણુંજ નુકશાનકારક છે.

આઇસનું ઠંડું પાણી કે બીજાં ઠંડા પીણાંઓ પીવાં હોય તો ધીમે ધીમે પીવાં અને એકદમ રેડી દેવાં નહી.

ઠંડી ચીજો ઉતાવળથી એકદમ પીવાથી પેટના અંદરના ભાગોને સરદી લગાડે છે, અને ગરમી ચુસી લેવે છે. જેથી જરૂપત શક્તિ નબળી પડે છે. માટે ઠંડા પીણાંઓ ધીમે ધીમે પીવાં કે જેથી મોઢાંમાંની અને ગળાંમાંની ગરમીથી તે સહેજ ઓછાં ઠંડાં બને છે, જેથી પેટના ભાગમાં ઠંડી હાલતમાં પોહોંચતાં નથી.

આજકાલનાં રંગબેરંગી પીણાંઓ નુકશાનકારક હોય છે, અને અનેક પ્રકારે રગો નબળી કરી નાંખે છે માટે તેમનાથી દુર રહેવામાંજ સાર છે.

પીવા માટે નળનું પાણી સારૂં હોય છે કે કુવાનું?

મોટાં શહેરોના કુવાનું પાણી ઘણુંભાગે સ્વચ્છ હોઈ શકતું નથી. શહેરમાં કુવાઓને તડકું અને ચોખ્ખી હવા પણ પુરતાં ઘણીવાર મળી શક્તાં નથી. આવા બંધ પ્રકારના કુવાઓનું પાણી બીમારી ઉત્પન્ન કરનારાં જંતુઓથી ભરપુર હોય છે.

ગાંમડાંઓના કુવાઓ ખુલ્લા પ્રકારના હોય છે તેથી ત્યાંનું પાણી શહેરના કુવાનાં પાણી કરતાં ઘણું સારૂં ગણી શકાય.

પણ કેટલીકવાર ગામડાંઓમાં કુવાની આસપાસ કપડાં ધોવાનો, નહાવાનો, ઢોરોને નહવાડવાનો વીગેરેનો ચાલ હોય છે, જેથી માણસનો, જાનવરનો અને કપડાંચપડાંમાંનો મેલ, કચરો વીગેરે પાણી સાથ પચીને કુવાનાં પાણીમાં ભેળાય છે, જેથી કુવાનું પાણી ઝેરી બને છે.

શહેરમાં વસતાં માણસોએ બંધ કુવાઓનું પાણી વાપરવા કરતાં નળનું પાણી સારૂં છે, પણ સલામતીને ખાતર, નળનું હોય કે કુવાનું, પણ ઉકાળીનેજ પાણી વાપરવાથી પાણીમાંના જંતુઓથી બરપા થતી માંદગીઓથી દુર રહેવાય છે.

ઉકાળેલું પાણી પીવા માટે વાપરવાની કાંઇ જરૂર છે કે?

અલબત! પાણીને ઉકાળીને પછી ઠંડું બનાવીને પીવાથી ઘણી માંદગીઓ ટાળી શકાય છે.

જે માબાપો પીવાનું પાણી ઉકાળીને વાપરતાં નથી તેઓ પોતાનાં બાળકો અને છોકરાંઓ ઘણીવાર તાપ અને બીમારીમાં ગીરફતાર થતાં જોય છે. માટે આળસાઇ અને ખરચનો સવાલ બાજુ મુકી પીવાનું પાણી હમેશાં ઉકાળીનેજ વાપરવું.

ખાતી વેળા પાણી પીવું સારૂં છે કે?

બનતાં સુધીક, ખાતી વેળા પાણી પીવું નહી, કારણકે જેટલા ખોરાકની ભુખ હોય, તેટલો ખોરાક પછી ખાઇ શકાતો નથી; કારણકે પાણીથી પેટમાંની ઘણી જગ્યા રોકાઇ જાય છે.

ભુખ લાગી હોય ત્યારે પેટમાંના જરપત–શક્તીના રસ ખોરાક જરપત કરવા માટે તૈયાર થઇ રહે છે. તેવામાં ખોરાકની સાથે-સાથે પાણી પીવાથી જરપત–શક્તીના રસ નબળા પડી જાય છે. જેમ દુધમાં પાણી ભેળવાથી દુધ નબળું ગણાય છે તેમ, આથી ખોરાક સારી રીતે જરપત થવામાં હરકત પડે છે.

ખોરાક ખાધા પછી તરત પાણી પીવું કે?

ખાધા પછી તરત પાણી પીવાથી જરપત–શક્તીના રસ નબળા પડી જાય છે, જેનાં પરીણામે ખોરાક પુરતી રીતે જરપત થતો નથી, અને સુસ્તી પેદા થાય છે.

માટે ખાધા પછી આસરે કલાક રહીને કે એક કલાક પછી, પાણી પીવાથી, તે જરપત શક્તી વધારે છે, અને તંદરોસ્તીમાં સુધારો થાય છે, કારણ કે ખાધેલા ખોરાકમાંથી સારો ફાયદો મેળવી શકાય છે.

ભોજન ખાધા આગમજ પાણી પીવું સારૂં ગણાય કે?

પાણી પીઇને તરત ખાવું નુકશાનકારક છે. કારણકે ખોરાકની જગ્યા પાણીને મળે છે, જેથી જરૂર જોગો ખોરાક લઇ શકાતો નથી, અને જરપત થવામાં હરકત પડે છે. જેથી શરીરમાં સુસ્તી પણ માલમ પડે છે.

કસરત કરવા પછી તરત પાણી પીવું કે?

કસરત કરવા પછી આપણું શરીર ગરમ હોય છે, અને લોહીનું ફરવું પણ ઝડપી બને છે. તેવામાં પાણી પીવાથી શરીરની ગરમીને એકાએક ધોકો પુગે છે, અને લોહી ફરવામાં એકાએક મંદી અને ધીમાપણું થાય છે, જે તંદુરસ્તીને નુકશાન પોહોંચાડનારૂં છે.

માટે કસરત કરયા પછી આપણું શરીર સાધારણ મામુલી ગરમીપર આવે કે પછીજ પાણી ધીમે–ધીમે પીવું.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

ખોરાકમાં અંદાઝ પાળવો, એ તંદુરસ્ત અને લાંબી જીંદગીની એક મુખ્ય ચાવી છે.

માણુસ માટે કેટલા ખોરાકની જરૂર છે?

બધાં માણુસો ખોરાકનો જથ્થો એક સરખો ખાઇ શકતાં નથી. મહેનત કરનારાં માણુસો વધુ જથ્થો ખાઇ શકે છે, જ્યારે ઓછી મહેનત કરનારાં માણુસો માટે ઘણા ઓછા ખોરાકની જરૂર છે.

હદ–ઉપરાંત ખોરાક ખાવાની મુરખાઇ.

જેટલો ખોરાક ખાવાની જરૂર હોય તે કરતાં ઓછો ખોરાક કોઇ ખાતું નથી, પણ જરૂર હોય તે કરતાં વધારે ખાનારા માણુસો ઘણાં હોય છે.

આપણી બીમારીઓનો પોણો ભાગ ખોરાકની બેદરકારીના સબબે ઉભો થાય છે. વધુ ખાવાને બદલે જરૂર પૂરતુંજ જો ખાવામાં આવે તો નાનાં છોકરાંઓની અને મોટાં માણુસોની હઝારો પ્રકારની માંદગીઓ અને મુંઝવણો દુર કરી શકાય.

ભોજન વેળા ઘણી વાણીઓ એક સાથે ખાવાની બુરી ટેવથી હદ ઉપરાંત ખાવાની ટેવ પડે છે.

ભોજન વેળા ઘણી વાણીઓ ખાવાની "ફેશન" સાધારણ થઇ પડી છે. ગરીબાઇમાં સબડતાં માણુસો પણ બે–ચાર વાણીનાં ભોજન વગર પોતાની આબરૂને ધોકો પુગશે એમ સમજે છે. પણ ફેશનની શીશીઆરીથી તેઓ ખરેજ મારયાં જાય છે.

ભોજન વેળા એક કે બે વાણીઓ સંતોષ પકડી ખાવામાં આવે તો હદ ઉપરાંત ખાવાની ધાસ્તી રહેતી નથી અને જરપત શક્તી માટે પણ તે લાભકારક છે.

વધુ વાણીઓ ખાવા બેસવાથી દરેકમાંથી થોડું થોડું ખાવાની મરજી થાય છે, અને છેવટે જોઇએ તે કરતાં ત્રણ કે ચાર ગણું ખવાય છે.

હદ–ઉપરાંત ખોરાકનો જથ્થો ખાવાથી શક્તિમાં થતો ઘટાડો.

જોઇએ તે કરતાં વધારે ખોરાક ખાવાથી શક્તિમાં વધારો થવાને બદલે બગાડ અને ઘટાડો થાય છે. શરીર આવી રીતે નબળું થવાથી જીંદગીની દોરી ટુંકી થતી જાય છે, અને બીમારીઓથી દૂર રહી શકાતું નથી.

ગમે એવી કસરતો કરવા છતાં પણ ખોરાકની બેદરકારીથી શરીર અનેક બીમારીઓમાં સપડાતુંજ રહે છે. માટે ખોરાકમાં જાળવણી રાખવી કેટલી અગત્યની છે તે સહેલાઇથી જોઇ શકાશે

હદ–ઉપરાંત ખાવાથી આપણી શક્તિ ખોરાકને જરપત કરવામાં એટલી બધી રોકાણમાં હોય છે, કે બીજાં કાંમ–કાજને પુગી વળવા માટે ઘણીજ થોડી શક્તિ બાકી રહે છે.

આ બાબદની અજમાયશ કરવી સહેલી છે. આપણે સાધારણ છુટથી જેટલો ખોરાક દરરોજ ખાઇએ છીએ તેનો માત્ર પા ભાગ (ચોથો ભાગ) જેટલોજ જથ્થો દરેક ભોજન વેળા ખાવામાં આવે અને એ પ્રમાણે એક અઠવાડયું અજમાયશ ચાલુ રાખવામાં આવે તો તે એક અઠવાડયાંના અરસામાં આપણી શરિરની તાજગી અને આપણાં કાંમ–કાજને પુગી વળવાની શક્તિ બમણી કે ત્રણગણી માલમ પડશે

આ અજમાયશ કરી જોવાથી છુટથી ખોરાકનો જમાવ કરનારાઓની ખાતરી થયા વીના રહેશેજ નહી.

કેટલાંક માણસો ભોજન વેળા થોડું ખાતાં માલમ પડે છે, પણ તેઓ આવારનવાર કવખતે કાંઇનું કાંઇ ખાતાંજ રહે છે. જેથી આખા દીવસમાં જોઇએ તે કરતાં વધુ ખોરાકનો જથ્થો તેઓના પેટમાં જાય છે. આવી રીતે કવખતે ચાલુ થોડું થોડું અને કાંઇનું કાંઇ ખાવાની ટેવ પણ ખોટી છે, અને શરિરની શક્તિને તોડી નાંખે છે અને નબળાઇ તથા સુસ્તીનું મુખ્ય કારણ છે.

ભુખ વીના નહીજ ખાવું જોઇએ.

ભુખ વીના ખાવું ઝેર સમાન થઇ પડે છે. તે જરપત થઇ શકતું નથી અને શરીરની શક્તિઓને મંદ પાડી નાંખી સુસ્વી ફેલાવે છે.

સાધારણ ખ્યાલ એવો હોય છે કે ભોજનનો વખત થયો કે કુટુંબ સહીત ભોજન પર બેસી જવું, પછી ભલે ભુખ ન લાગી હોય.

જયારે ભોજન વેળા ભુખ ન લાગી હોય તો તે એમ દેખાડે છે, કે આગલાં ભોજન વેળા ખાધેલો ખોરાક બરાબર જરપત થયો નથી અને શરિરમાં પચ્યો નથી. અને તેવામાં બીજું ભોજન ખાવામાં આવે છે, ત્યારે જરપત શક્તિ પર બમણો બોજો નાખવામાં આવે છે, જેથી જરપત–શક્તી આવી ભુખ વીના ખાવાની ટેવથી નબળી પડતી જાય છે, અને તેથી શરીરમાં અનેક પ્રકારની નબળાઇઓ ઉભી થાય છે.

માટે મુખ્ય નિયમ એ છે કે ઘડીઆળમાં ભોજનનો વખત જોઇને ભોજન લેવા બેસી ન જવું પણ જયારે પૂર્ણ ભુખ લાગી હોય ત્યારેજ ખાવા બેસવું.

એક ભોજન વેળા ભુખ ન લાગી હોય તો ભલે તે ભોજન ન ખાવું, અને પાણી પીવું અને જયારે ભુખ લાગે ત્યારે ખાવું અથવા બીજા ભોજન વેળા ખાવું.

ખોરાક ચાવીને ખાવો જોઇએ.

આખો ગળેલો ખોરાક સારી રીતે જરપત થઇ શકતો નથી. ખોરાકને ચાવી–ચાવીને પાણી મીસાલ બનાવી પછીજ ગળવો.

ખોરાક સારી રીતે ચાવી–ચાવીને ખાવાથી તે મોઢાંમાંની ચીકણી લબ સાથ સારી રીતે ભળાય છે, અને જરપત થવામાં ભારી પડતો નથી, પણ હોજરીનો બોજો ઓછો થાય છે.

ખોરાક ચાવી—ચાવીને ખાવાથી હદ–ઉપરાંત ખોરાકનો જથ્થો ખાવામાં આવતો નથી કારણકે જડબાં ચાવી–ચાવીને નિયમીત વખતે થાકી આવે છે, અને પછી કુદરતી રીતેજ વધુ ખાવાનું મન થતું નથી.

ગોસ–મચ્છીનો ખોરાક કેવો ગણાય?

ગોસ–મચ્છીનો ખોરાક ઘણોજ હદમાં લેવો ઠીક છે. શરિરના જુસ્સાઓને ખોટી રીતે ઉશ્કેરનારો તે ખોરાક ગણાય છે, અને ઘણી માંદગીઓનું મુળ હોય છે.

બીમારી અને નાતવાની ભોગવતાં માણસોએ તેનાથી દુર રહેવું સારૂં છે.

અઠવાડયાંમાં ગોસ–મચ્છીનો ઉપયોગ દરરોજ નહી કરતાં એકેક દીવસને આંતરે કરવો સારો છે, અઠવાડયાંમાં એક કે બે વાર તેનો ઉપયોગ ઘણોજ હદમાં ગણાશે.

જેઓ દરરોજ ગોસ-મચ્છીનો ઉપયોગ કરનારાં હોય તેઓએ એવી ગોઠવણ રાખવી જોઇએ કે બપોરનાં ભોજનપર તેનો ઉપયોગ કર્યો હોય તો રાતનાં ભોજન વેળા તેનો ફરી ઉપયોગ કરવો નહિ. અથવા તો રાતનાં ભોજનપર ઉપયોગ કરવો હોય તો બપોરનાં ભોજન વેળા નહિ કરવો. આ નિયમથી થોડી ઘણી પણ હદ જળવાશે.

ટુંકમાં, ગોસ મચ્છીનો ઘણો ઉપયોગ કરવો હાનીકારક છે, લોહી બગાડે છે. અને શરિરમાં ગંદવાડ ઉત્પન્ન કરે છે. માટે તેમનો ઉપયોગ ઘણોજ કાબુ વાપરીને હદમાં કરવો જોઇએ.

મજબુત મહેનત કરનારાંઓને માટે ગોસ મચ્છીનો "સમજદાર" ઉપયોગ પોષણ સમાન છે, જ્યારે નાતવાંન અને બીમાર માણસો માટે તે હાનીકારક થઇ પડવાનો સંભવ છે, કારણકે તેઓ એવું ધારે છે કે ગોસ મચ્છીના ખોરાકથી તેઓ જલદી મજબુત થશે. એવા ખ્યાલથી તેઓ તેનો હદબહાર ઉપયોગ કરે છે.

દુધનો ખોરાક શરિર માટે કેવો છે?

દુન્યામાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને સૌથી સંપુર્ણ ખોરાક દુધ છે. બાળકનો ઉછેર-ભાર દુધપર થાય છે. મજબુત માણસો દુધનો ખોરાક બહુંજ પસંદ કરે છે. નબળાઇ કે બીમારીમાં દુધનો ખોરાક આશીરવાદ સમાન છે. દુધના ખોરાકથી આપણાં હાડકાંઓ, રગેરગ, સ્નાયુઓ (મસલ્સ) અને ભેજાંને પુષ્ટી અને શકિતનું બંધારણ મળે છે.

બીમાર અને નબળાં માણસોને દુધ ઉપર કે દુધ અને ફ્રુટ ઉપર થોડાં અઠ-વાડયાં કે થોડાં દીવસો ગાળવાથી, ગયલી શક્તી ઘણીજ જલદી આવે છે શરિરનું વજન વધે છે અને શરીર ભરાઉદાર બને છે.

દુધ અને ગોસ-મચ્છી એક સાથે વાપરવાં સારાં નથી. જેવાં તત્વો ગોસ મચ્છીમાં રહેલાં છે, તેવાંજ દુધમાં પણ રહેલાં છે, આથી શક્તીનાં તત્વો બમણાં પ્રમાણમાં એકી વેળા ખાવામાં આવ્યાથી જરપત શકિતપર બમણો બોજો આવી પડે છે, અને તેવો ખોરાક ભારી પડે છે, અપચો થાય છે.

સહવારમાં અને બપોરે ચાહ, કાફી અને કોકોને બદલે દુધ લેવું સારૂં છે, જો કે ડોંગાં માણસોએ ઓછુંજ લેવાનું સલાહકારક છે.

કસરત કરવા પછી, શરીર પુરતું રાહત પાંમ્યા પછી, દુધ લેવું ઘણુંજ સારૂં છે. તે વેળા દુધ ઘણુંજ જલદી લોહીના આકારમાં થઇ જાય છે, અને "મસલ્સ"ને પોષણ, કદ અને કૌવત સારૂં મળે છે.

રાતનાં ભોજણ પછી શુમારે અરધો કલાક રહીને એક કપ દુધ પીવું સારૂ છે. જરપત-શક્તીમાં વધારો કરે છે. અને ઉંઘ પણ જલદી લાવે છે.

જે માણસને રાત્રે ઉંઘ જલદી ન આવતી હોય કે બરાબર ન આવતી હોય, તેણે એક કપ ગરમ દુધ સુવાને ૧૫ મીનીટ કે અરધો કલાક આગળ પીવાથી ફાયદો માલમ પડશે.

જે વેળા રાતનાં ભોજન પર ઘણો ભારી ખોરાક કે ગોસ-મચ્છીનો ખોરાક લીધો હોય તે વેળા ભોજન પછી દુધ પીવું ન જોઇએ કે જેથી ખોરાક બમણો ભારી બનતો નથી.

" કોકો " પીવામાં ફાયદો છે કે ?

કોકો જોકે એક જાતનું પીણું છે છતાં તે ખોરાકના જેવી અસર ધરાવે છે. તે આ ઉપરથી માલમ પડે છે કે સહવારમાં એક કપ " કોકો " પીધો હોય તો નાસ્તો લેવાની ખાસ જરૂર જણાતી નથી.

કોકો જોકે ચા–કાફી જેટલો નુકશાનકારક નથી, તો પણ તેમાં શરીરને નુકશાન કરનારો પદાર્થ થોડા પ્રમાણમાં રહેલો છે.

કોકો એક ભારી પ્રકારનું ખોરાક રૂપી પીણું છે, પણ તે પીધા પછી માણસને સુસ્તી આપે છે. જેઓ કોકોનો છુટથી ઉપયોગ કરનારાં હોય છે, તેઓની કુદરતી ભુખ ઘણી ઓછી થઈ જાય છે.

કોકો ગરમ પડે છે, માટે ગરમીના દીવસોમાં તેનો ઉપયોગ નહીંજ કરવો જોઈએ. કોકોને બદલે સોજણું દુધ વધારે ફાયદાકારક છે.

નાનાં છોકરાંઓને કોકોને બદલે દુધ વધારે આપવાથી ફાયદો માલમ પડશે.

ફળ–ફલાદી અને તરકારીનો ખોરાક.

ફળનો ખોરાક ઉત્તમ હોય છે. માટે ભાગે ફળ અને તરકારી પાણીદાર અને રસદાર હોવાથી શરીરનાં લોહીમાં સુધારો કરે છે.

અપવાસ કર્યા પછી પણ થોડો વખત એટલે કે થોડાં અઠવાડયાં કે બે–ત્રણ મહીનાઓ સુધી ફળ–તરકારી અને દુધ વીગેરેના ખોરાકપર રહેવાથી શરીર સંગીન બને છે, અને લોહી ઘણુંજ સ્વચ્છ અને નીરોગી બને છે.

માંદગી ભોગવી ઉઠેલાં માણસેએ પણ ફળ–તરકારી વીગેરેનો ઉપયોગ લાંબો વખત ચાલુ રાખવો ઘણો સારો છે. ગયલી શક્તી ઘણી જલદી પાછી આવે છે.

તરકારીનું પાણી કે તરકારીનો સુપ (vegetable soup) પણ ઘણો ફાયદાકારક છે અને જરપત શક્તી સુધારે છે.

એકજ જાતની તરકારીની વાણી કરતાં બે–ચાર જાતની તરકારીનું મીશ્રણ કે " સ્ટ્યુ " ઘણુંજ પાચનકારક કે સમતોલપણાભરી જીંદગી બનાવે છે.

થુંલા વીનાના આટાની રોટલી, પાંઉ કે કેક—બીસકીટ નકામાંજ છે.

અનાજને દળીને આટો બનાવવામાં આવે છે, ત્યારે થુલાં કે ભુસાનો ભાગ આટામાંથી કાઢી નાખવામાં આવે છે. એવા થુલાં વીનાના આટાની વસ્તુઓ વાપરવી સારી નથી, કારણકે થુંલાંમાં ખરેખરો શક્તીભરયો કસ રહેલો હોય છે, અને જ્યારે થુલું કાઢી નાખવામાં આવે છે ત્યારે ખરી શક્તી ગુમાવી બેસાય છે.

માટે થુલાંના પાંઉ, થુંલા સાથના આટાની રોટલી, થુલાં સાથનાં આટાના બીસકીટ—કેક વીગેરે ખાવામાં ઘણુંાંજ સારાં અને શક્તી આપનારાં હોય છે.

થુલાંમાંના કસમાંથી શક્તી ઉત્પન થાય છે, અને જે છાલાંનો ભાગ બાકી રહે છે તે કોઠાને તથા આંતરડાંને સાફ રાખવામાં મદદગાર થઇ પડે છે.

થુલાં વીનાના આટાની વસ્તુઓ ખાવાથી જરપત શક્તીના ભાગો સુકા બની જાય છે, અજીરણની શરૂઆત થાય છે, અને કબજયાત ઉભરી નીકળે છે, માટે કોઠો

અને આંતરડાંનાં ભાગો સુધારવા માટે થુલાંની બનાવેલી ચીજોનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

તીખાસ-ખટાસ-અચાર તથા સરકો એ સઘળાંથી દુર રહેવું જોઇએ.

મોઢાંમાં સ્વાદ લાવવા માટે તીખાસ, ખટાસ, અચાર અને સરકો વીગેરેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આવી બનાવટી રીતે આપણો સ્વાદ, ખીલવાને બદલે, દીવસે-દીવસે નાશ પામતો જાય છે.

આ ચીજોથી જરૂરત-શક્તીના રસ પુરતી રીતે શરીરમાં બની શકતા નથી. જરૂરત-શક્તી ઓછી થઇ જાય છે, કબજીયાત વધે છે, અને લોહી નબળું પડે છે. આથી માથાં-દુખી, નબળી આંખો, ચીરડાઇ સ્વભાવ તેમજ પેટ અને આંતરડાંના તથા "લીવર" અને તલ્લીના ભાગોને લગતાં અનેક દરદો વખત જતાં ઉભરી નીકળે છે.

માટે તબીયેતને સુધારવીજ હોય, અને જીંદગી લંબાવવી હોય તો આ ઝેરી પદાર્થોથી દુર રહેવું.

તીખાસ-ખટાસ અને અચાર વીગેરેનો છુટથી ઉપયોગ કરવાથી મોઢાંપરના ખીલ તથા ચામડીનાં અનેક દરદો તથા ફોડાઓ (ફોલ્લા) વીગેરે થઇ નીકળે છે.

મજબુત ખોરાકો.

દુધ, ઘી, માંખણ, ઘઉંનું દુધ, ઘઉના આટાની થુલા સાથની બનાવેલી ચીજો, "ચીઝ" (પનીર કે વેલાતી પનીર) "કોડ-લીવર ઓઇલ" ગોસ-મચ્છી, "ઓવલ્ટીન" "હોરલીક્સ-મોલટેડ-મીલ્ક," કોકો, ચોકોલેટ, કઠોલનું અનાજ વગેરે ભારી અને મજબુત ખોરાકો છે. તે મહેનત કરનારાં અને મજબુત માણસો માટેજ સારા છે.

હલકા ખોરાકો.

હલકા ખોરાકોમાં દુધ, દહી, છાસ, તરકારી અને ફળ-ફળાદી વીગેરે આવી જાય છે, અને તે કમજોર તથા બીમારીમાંથી તરતનાં ઉઠેલાં માણસો માટે સારો છે, અને લોહીને સ્વચ્છ બનાવી તંદુરસ્તી વધારે છે.

ચુલા ઉપર પકાવેલી ચીજો કરતાં "કુકર"માં પકાવેલી વાણીઓ વધુ ફાયદાકારક હોય છે.

ચુલાપર રાંધવામાં આવતી ઘણી વાણીઓમાંથી શકતી આપનારાં તત્વો થોડે ભાગે નાશ પામે છે.

"કુકર"માં રાંધીને તૈયાર કરેલી વાણીઓમાંથી શકતી આપનારાં તત્વો સહેજબી નાબુદ થતા નથી અને વાણીઓ વધુ લેહજતદાર હોય છે.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

ચા–કાફીનો ઉપયોગ ફાયદાકારક છે કે?

ચા–કાફી, દારૂ, તાડી, તથા બીજાં કેફી પીણાંઓ અને બીડી, તંબાકુ, પાન,–સોપારી અને તપકીર વીગેરેના ઉપયોગથી જીંદગીની થતી બરબાદી.

ચા–કાફી તાજગી આપતાં જણાય છે, પણ તેની તાજગીભરેલી અસર થોડોજ વખત રહે છે, અને પછી શરીરને સુસ્ત બનાવે છે.

ચા–કાફી આપણાં દાંત અને ગળાંના ભાગોને મજબુત નુકશાન કરે છે, મોઢા-માંની ચીકણી લાળને સુકવી નાંખે છે, હોજરીને પણ સુકકી બનાવે છે, જરપત શકતીને ઘટાડે છે, કબજયાત વધારે છે, અને ભુખને મારી નાંખે છે, આંખો પણ મંદ પડતી જાય છે, રગો ઢીલી પડતી જાય છે, અને મનને ચકભમ કરી નાંખે છે, યાદદાસ્ત શકતી ઓછી કરી નાંખે છે, સ્વભાવને પાજી બનાવે છે, છેવટે જીંદગી ટુંકી કરી નાખે છે.

માટે તેમને છોડી મુકવાની આપણી ફરજ છે. તેમને બદલે દુધ લેવું સારૂ છે. દુધ ન મળે તો પાણી પીવું સારૂં છે.

જો નહીંજ છોડી શકાય તો તેમાં દુધનો જથ્થો પુરતો ભેળીનેજ લેવા કે જેથી નુકસાનની હદ કાબુમાં રહી શકે છે.

બીમારી ને નબળાઇ મટાડવી હોય તો ચા–કાફી સદંતર છોડીજ મુકવાં જોઇએ. એક પગ ખાડામાં રાખીને સલામતી ભોગવવાની આશા રાખી શકાયજ નહી.

ચા–કાફી જુવાનીમાં બુઢાપો લાવી મુકે છે.

બાળકો અને ઉધરતાં છોકરાંઓને તો ચા–કાફી ઝેર સમાન છે, ઉધરભાવ મારી નાંખે છે.

દારૂ અને બીજાં કેફી પીણાંઓથી તબીયતની બરબાદી થાય છે, અને જીંદગી ટુંકી બને છે.

દારૂ અને કેફી પીણાં માણસનાં દુશમન છે. એ જમાનાઓથી પુરવાર થતું આવ્યું છે. દારૂના લખથી બાહોશ માણસો કચરા મીસાલ થયા છે, પહેલવાનો નામરદ બન્યા છે, અને કુટુંબોની ખાનાખરાબી થઇ છે.

કેફી પીણાંઓથી શરીરના અંદરના ભાગો ઢીલા બની જાય છે, જેથી શરીરના દરેક ભાગપર બીમારીભરી હાલત આવી પડે છે.

કેફી પીણાંઓથી માણસના જુસ્સાઓ ઉશ્કેરાય છે, અને જે જુસ્સો સારાં કામોમાં ખીલીને દીપવો જોઇએ. તે કેફી અસરથી બુરા માર્ગમાં માણસને દોરવે છે. દારૂડીઆનાં કર્મોથી કોઇ પણ અજાણ્યુ નથી. કેફી પીણાંઓનો ઉપયોગ કરનારાં માણસો હવસી હોય છે.

નબળી તબીઅતને સુધારવી હોય તો કેફી પીણાંઓ અને વસ્તુઓનો જડ-મુળથી ત્યાગ કરવાની જરૂર છે.

તાડી પીવાથી કાંઇ ફાયદો હાંસલ થઇ શકે કે?

કેફી તાડી નુકશાન—કારક છે, મીઠી તાડી ગેરફાયદો કરતી નથી, અને ઘણીવાર ગુરદાનાં દરદો ઉપર ઘણી અકસીર હોય છે.

તાડી ખાસ ગરમ કરીને પીવાની જરૂર છે.

નીરો (મીઠી કોરાં વાસણની તાડી) પણ સારી છે, અને ફાયદો કરે છે. લોહી સુધારે છે.

બીડીની બદીથી થતી જીંદગીની બરબાદી.

બીડીની બદી (smoking) ઘણી ઝડપથી ફેલાતી જાય છે. સ્ત્રીઓમાં પણ "સીગારેટ" ચુસવાનો અને "ફુંકવાનો" પવન ઓછો નથી. આછામાં પુરો ઉમેરો કરવાનું કારણ કેટલાક ડાકટરો આપે છે, કે જેઓ હાંફણને લગતાં છાતીનાં દરદો માટે "સીગારેટ" ફુંકવાની ભલામણ કરે છે.

આજકાલના જુવાન નરનારીઓમાં સુકાયલા ચપટા ગાલ, ઉંડી બેઠેલી આંખો, સુકાયલી ગરદન અને સુકાયલા હાથ પગો, અને મોટા બાવાના જેવી "જીંદગીની જહેમતની જંજાળની જંજીરો" મીસાલની જુવાન ચહેરાઓપર ફુટી નીકળતી કરચલીઓ એ સર્વ ઘણે ભાગે અનેક પ્રકારની બદીઓનો નતીજો છે, જેમાં બીડી ફુંકવાની બદી મોટો ભાગ ભજવે છે.

બીડીથી કે સીગારેટથી ગરમી આવતી નથી, રાહત મળતી નથી, ગાલ લાલ બનતા નથી કે છાતીના રોગો સારા થતાજ નથી. શરીરના જુવાનીભર્યા જુસ્સાઓને ગુમાવી બેસવાનો આ સીગારેટ ફુંકવાનો સહેલો રસ્તો છે.

પાન–સોપારી અને તપકીરની બદીઓ.

પાન–સોપારી ખાવામાં કાંઇબી ફાયદો નથી. લહેજત મળતી નથી. જરપન શક્તી વધશે એમ ધારવું ફોકટ ફાંફાં છે.

પાન–સોપારી ચાવવાનો ચાલ ઘણોજ બુરો છે. તે આપણે માટે બુરો છાપ બેસાડે છે. દાંત બગાડે છે, મોઢાંમાં ગંદવાડ ઉત્પન કરે છે, મોઢાંમાની ચીકણી લાળ કે લબ જે ખોરાક જરપત કરવામાં ઘણીજ ઉપયોગી છે, તેનો નાશ કરે છે, અને મોઢું તથા ગળું સુકકું બનાવી નાખે છે.

તપકીરનો ઉપયોગ દાંતને સાફ કરવા માટે કરવામાં આવે છે પણ તેના ઉપયોગથી દાંતનાં મૂળ જલદી ઢીલાં પડી જાય છે, અને દાંતનો બચાવ કરવાને બદલે દાંતનો અંત લાવવાનો તે ઉપાય છે.

તપકીર સુંઘવાથી રાહત મળતી નથી પણ ધીમે ધીમે પણ ખાતરીપુર્વક રીતે ફેફસાંની બરબાદી થતી જાય છે માટે કોઇ પણ જાતનાં મોટાં વ્યસનોનો ઉપયોગ કરી તંદુરસ્તી જાળવવાની કે જીંદગી લંબાવવાની આશા રાખવી ફોકટની છે.



પ્રકરણ ૧૪ મું.

ચાલવાની, ફરવાની, કે દોડવાની કસરત.

ચાલવા-ફરવાની અને દોડવાની, તરવાની, ઘોડેસ્વારીની, લશકરી તાલીમની, શીકારે જવાની, "સાયકલીંગ"ની તથા "ફુટબોલ" અને "હોકી" ની કસરતો તથા રમતો અને તેમનું ઉપયોગીપણું.

ચાલતા ફરવા જવાની કસરત, સહેલાંમાં સહેલી, સૈાથી સાદી, સસ્તામાં સસ્તી અને મોજેજા રૂપી ફાયદા કરનારી છે.

નોકરી ધંધે ચાલતા જવા—આવવાની ટેવ ઉત્તમ છે. તાજગી સાથે આપણાં કામ ઉપર પહોંચાય છે અને સાંજે પાછા ફરતાં આખા દીવસની થાક અને કંટાળો દુર થાય છે.

ચાલવાની કસરત છાતીના તથા પેટના અને શરીરના સાંધાઓના, તથા મગજનાં અનેક દુ:ખ-દરદો સારાં કરે છે. ટુંકમાં, હંમેશાં ચાલવાની આદતથી ગમે એવી શરીરની ફરયાદો દુર થાય છે, અને જીંદગી લંબાય છે. હાંફણના દરદીઓની વરસોની હાંફણ દુર થાય છે. ખશી કે ક્ષયરોગના દરદીઓને ચાલવાની કસરતથી હેરત ઉપજાવનારા ફાયદા થાય છે, અને જ્યાં ખહીનો ગલખો ભારી પ્રમાણમાં ઘીપી નીકળયો નહી હોય, તેવાં દરદીઓ તદન સારાં પણ થઇ શકયાં છે.

આપણી ઘરગતુ કે કસરતશાળામાં કરવામાં આવતી કસરતો ઉપરાંત ચાલવાની અને દોડવાની કસરતનો મહાવરો હંમેશાં ચાલુ રાખવોજ જોઇએ.

ચાલવાની કસરતથી "હાર્ટ" (હૃદય) અને ફેફસાં ઘણાં મજબુત થાય છે.

ચાલવા-દોડવાની કસરતો માણસોને ચપળ અને જુવાનીભર્યા રાખે છે. જ્યારે આપણે સારી રીતે ચાલી શકતા નથી, અને જરૂર જેટલું દોડી શકતા નથી ત્યારે આપણી જુવાનીનો છેડો આવી લાગ્યો છે એમ નક્કી સમજવું. પણ ૫૦ કે ૭૫ વરસની ઉમરે પણ આપણે સારી રીતે ચાલી અને દોડી શકતા હોઇએ તો આપણામાં જુવાનીનુંજ જોર અને જુસ્સો જળવાઇ રહેલાં હોય છે.

પાણીમાં તરવાનો કસરત

પાણીમાં તરવાની કસરતથી શરીરનું સમતોલપણું સારી રીતે જળવાઇ રહે છે, શરીર જુવાનીભર્યું લાંબો વખત દીપે છે, અને તરવાનો હુનર કોઇ વેળા આપણો પોતાનો કે બીજાનો જાન બચાવવા માટે ઘણોજ ઉપયોગી છે.

છોકરા છોકરીઓનો બાંધો તરવાની કસરતથી સારી રીતે ખીલે છે, અને તેઓની ઉંચાઇ ઠીક વધવાનો દરેક સંભવ હોય છે.

આપણી બીજી કસરતો સાથે તરવાની કસરત પણ ચાલુ રાખી શકાય કે?

કસરતો અનેક પ્રકારની હોય છે, તેમ તરવાની કસરત પણ એક ઉમદા પ્રકારની કસરતજ છે.

જુદા જુદા પ્રકારની કસરતો લેતા રહેવાથી કંટાળો ઉપજતો નથી અને લહેજત સાથ દરેક કસરતો કરવી ગમે છે. તેમજ જુદી જુદી કસરતોથી શરીરના જુદા જુદા ભાગો મજબુત થતા રહે છે.

માટે આપણી મામુલી કસરતો સાથ ચાલવા-ફરવાની તેમજ તરવાની કસરતો ઘણીજ ફાયદાકારક થઇ પડે છે. તરવાની કસરતથી છાતીની કે દમ લેવાની સહન-શીળતા (Endurance Power) ઘણી ખીલે છે.

ઘોડેસ્વારીની કસરત પણ ઉત્તમ છે.

દરેક જવાન મરદ અને નવજવાન સ્ત્રીએ ઘોડેસ્વારી જાણવીજ જોઇએ. ઘોડેસ્વારીમાં આપણું સમતોલપણું (Balance) ખીલે છે, અને આપણામાં હીંમત આવે છે. આપણામાં લશ્કરી જુસ્સો પેદા થતો હોય એવું લાગે છે.

ઘોડાની "રવાલ" ચાલપર ઠેકડા મારી સ્વારીની મોજ ચાખવી ઉત્તમ છે. તેમજ ઘોડાને ચારે પગે "ગેલપ" દોડાવવાની મોજ પણ કાંઈ જુદાજ જુસ્સો હીંમત અને ચમતકાર ઉત્પન કરે છે.

કોઇ કોઇ વાર ઘોડાને "રેસ" ના ઘોડા મીસાલ પવનના વેગે દોડાવવો એમાંખી કાંઈ અજબ કમાલ છે. અને કોઇવાર ઘોડાને ખાડા ખનકાં કે પાણીના વહેતાં નાળાંઓપરથી ચારે પગે કુદાવવો તેઓ હીંમતવાન સ્ત્રી--પુરૂષોનુંજ કામ છે.

સાઇકલીંગની કસરત પણ કાંઇ અજબ મોજ આપનારી છે.

"સાઇકલીંગ" શીખવાનું સહેલું છે. કોઇ પણ સ્ત્રી-પુરૂષ થોડા વખતમાં શીખી શકે છે.

સાઇકલીંગ વેળા આપણું વજન સાઇકલનાં આગળા પઇડાંપર પણ ઢળવો જોઇએ. પણ તેમ કરતાં પીઠમાંથી ખુંધ કાઢીને વાંકા વળવું જોઇએ નહી, પણ કમર અને પીઠના ભાગો જોકે આગળ ઢળશે છતાં સીધ્ધી લાઇનમાં રહેવા જોઇએ, કે જેથી છાતીના ભાગોને શ્વાસ લેવા અને કાઢવા માટે પુરતો અવકાશ મળે છે.

સાઇકલીંગથી જાંગ અને ટેટાંના ભાગો સારી રીતે ખીલે છે, અને છાતીની દમ લેવાની ગતી પણ સુધરે છે, તથા હાર્ટ મજબુત થાય છે. દરરોજ માટે ૬ થી ૧૦ માઇલનું સાઇકલીંગ સારૂં છે. કોઇ-કોઇ વેળા ૧૫ થી ૨૦ માઇલ કે ૩૦ માઇલ સુધી જવાની કોશેશ કરવી. બની શકતું હોય તો કોઇ વેળા ૫૦-૭૫ કે ૧૦૦ માઇલ સુધીની પણ સાઇકલીંગની મુસાફરી મીત્રો સાથે કરવી.

લશકરી તાલીમ આપણામાં લશ્કરી શુરાતન પેદા કરે છે.

લશકરી તાલીમ ઉત્તમ તાલીમોમાંની એક છે. ખાલી લશકરી "ડ્રેસ" પહેરીને ફરવામાં કાંઇ વળ્યું નહી, પણ ઉંચા પ્રકારની લશકરી તાલીમ લેવાની કોશેશ કરવી. લશકરની કેંમ્પ-ટ્રેનીંગમાં ખરેખરૂં શીખવાનું મળે છે, અને શરીરનો બાંધો પણ ઘણો સરસ રીતે ખીલીને ખડતલ થાય છે.

લશ્કરી તાલીમ આપણને સારી રીતભાત શીખવે છે, હીંમત આપે છે, અને આપણો, આપણાં કુટુંબનો, અને લાચારોનો બચાવ કરવા માટે આપણામાં વ્યાજબી શુરાતન દીપી નીકળે છે.

હું કેટલાક માણસોને ઓળખું છું કે જેઓ એક વેળા કરકટ્યા (નબળાં) અને પોચા દીલના હતા. પણ લશકરી તાલીમ પાછળ પોતાનું દીલ લગાડ્યા પછી આજે તેઓ દમામદાર શરીર અને શેરમરદનું દીલ ધરાવે છે.

માબાપોએ પોતાના જુવાન છોકરાઓને લશ્કરી તાલીમ વીનાના રાખવાની ભુલ કરવીજ ન જોઇએ. દરેક ઘરનાં મરદો બલકે સ્ત્રીઓ પણ લશ્કરી શુરાતન ધરાવતાં હોવા જોઇએ. પોતાના છોકરાઓને કમરમાંથી ઢીલા, બાયલા અને હીચકારા બનાવવા કોઇ રાજી હોતું નથી. છતાં છોકરાઓને સંગીન કેળવણી વીના રાખ્યાથી તેઓ ઘરને શોભાવનારાં શુરવીર નર કે મરદાનાં ઓરતો નીવડવાની આશા રાખી શકાયજ નહી.

હાલમાં કોલેજના વીધાર્થીઓ માટે "યુનીવરસીટી કોર" નામે લશ્કરી ટુકડીઓ સ્થાપવામાં આવી છે, જેનો મુખ્ય હેતુ જુવાન છોકરાઓને સંગીન લશ્કરી તાલીમ આપીને તેઓનો બાંધો સુધારવાનો તથા તેઓને માતબર રીતભાત ("ડીસીપ્લીન") શીખવવાનો છે. છતાં આ ટુકડીમાં જોડાવા માટે ઘણાજ થોડા વીદ્યાર્થીઓ બહાર પડે છે. તેઓ ખોટી ધાસ્તી રાખનારાઓ માટે ભાગે હોય છે. જ્યારે કેટલાક વીદ્યાર્થીઓ આ લશ્કરી તાલીમમાં સામેલ થવા ઇચ્છતાં હોય છે, પણ તેઓનાં મા-બાપો અને વાલીઓ તેઓ માટે ખોટી ફીકરમાં પડી જાય છે, અને તેઓનું શુરાતનભર્યું ભવીષ્ય બગાડે છે.

પારસીઓ માટે "પારસી પાયોનીઅર્સ"નું ખાતું લશ્કરી તાલીમ માટે ખુલ્લું છે, તેમજ "એ. એફ. આઇ," નામનાં ખાતાંમાં પણ દાખલ થઇ શકાય છે.

"યુનીવરસીટી કોર" માં લશ્કરી તાલીમ માટે દરેક કોમને દાખલ કરવામાં આવે છે, જેથી બધી કોમોનો એખલાસ પણ તે ખાતામાં ઠીક જળવાય છે અને ત્યાં એક બીજાઓ પાસથી ઘણું શીખવાનું મળે છે.

શીકારે જવાની મોજમાં પણ ઉમદા કસરત મળે છે.

આપણા મીત્રો સાથે શીકારે નીકળવાથી આપણને જંગલ, મેદાન, ઝાડપાન, ડુંગરો, ખીણો અને પશુ-પંખીઓનો સારો અનુભવ મળે છે. ખાડી-ખાનકો ઓળંગવા પડે છે, માઇલો સુધી શીકારની શોધમાં રઝળવું પડે છે, દોડવું પડે છે, કુદવું પડે છે, અને લીલી-સુકી પણ વેઠવી પડે છે. આથી આપણે ખડતળ થઇએ છીએ, નીશાનબાજી શીખ્યે છીએ, હીંમત રાખતાં, અને એક બીજાને ઉપયોગી થતાં શીખીયે છીએ. તડકો, તાપ વેઠવાથી આપણે ઘણાંજ ખડતળ પણ થઇએ છીએ. માટે શીકારે નીકળવું એ પણ "ફીઝીકલ-કલ્ચર" ની ખુશનુમાં મોજ સમજવી.

ફુટબોલ અને હોકીની રમતો.

ક્રિકેટની રમત જેટલી વખણાઇ છે તેટલી ફુટબોલ કે હોકીની રમતો વીખ્યાતી પામી નથી.

ક્રિકેટની રમત બાદશાહી રમત ગણાય છે. આ રમતમાં તેમજ બીજી મેદાને પડી ખેલવાની રમતોમાં હીંમતની જરૂર છે.

શરીરની તંદુરસ્તી અને ખીલવણી ક્રિકેટ જેવી રમતમાં પણ મેળવી શકાય છે, પણ બધાઓને માટે તે રમત એક સરખી ફાયદાકારક નથી. કારણકે જેના હાથો ખભાંમાંથી મજબુત હોય છે તેઓ સારી "બોલીંગ" કરી શકે છે, જ્યારે બીજાઓને "બોલીંગ" કરતાં શીખવાની પુરતી તક મળી શકતી નથી.

તેજ પ્રમાણે જે હીંમતથી સહેજ સારી "બેટીંગ" કરી શકે તેને દરરોજ "બેટીંગ" કરવાની તક મળે છે, જ્યારે બીજાઓ જેઓ સારી "બોલીંગ" કે બેટીંગ કરી શકતા નથી તેઓને આખો વખત "ફીલ્ડીંગ" પર ઉભા રહી સુકાવું પડે છે.

અને "ફીલ્ડીંગ" કરનારાઓ માટે કાંઇ હંમેશા બોલની પાછળ દોડવાની તક મળી શકિત નથી જેથી તેઓ નકામાં ઉભા રહી વખતનો ખોટો ઉપયોગ કરે છે.

હું ક્રિકેટની રમતને ચાહનારો છું છતાં, "ફુટબોલ" અને "હોકીની" રમતોને વધુ પસંદગી આપું છું.

ફુટબોલ એવી મોજીલી રમત છે કે નાનાં મોટાં બધાંને તે હરખની સાથે રમવી ગમે છે. વળી એ રમત એવી છે કે ફુટબોલ બધી તરફ ગબડતો રહે છે જેથી બધાંને તે તરફ દોડવાનું અને "કીક" કરવાનું (લાત મારવાનું) મન થાય છે. "ફુટબોલ" પાછળ બધા ખેલાડીઓ થોડું કે ઘણું દોડી શકે છે, અને બધાને "કીક" કરવાની તક થોડી ઘણી ચાલુ મળતીજ રહે છે.

એક ખેલાડીને સાધારણ પાંચ કે દસ માઇલ દોડવા કહયું હોય તો તે આંચકી ખાય છે, અને આટલું બધું દોડવાની આળસ કરે છે જયારે ફુટબોલ રમતી વેળા સાધારણ નાના છોકરાઓ પણ પાંચ માઇલ કે વધું સહેલાઇથી અને થાકયા વીના, "બોલ"ની પાછળ આમ તેમ દોડી કાઢે છે. આથી તેઓની શ્વાસ શક્તિ સુધરે છે અને તેઓની છાતી ઘણીજ મજબુત થાય છે.

હોકીની રમત પણ ફુટબોલ મીસાલ, ચાલુ દોડવાની છે. આ બન્ને રમતોમાં શરીરના બધા ભાગોમાં લોહી સારી રીતે ફરતું થાય છે, અને છોકરાઓ કે માણસો-માં હીંમત દીનપર–દીન વધતી જાય છે.

આજકાલ સ્કુલોમાં છોકરાઓ ક્રિકેટ રમે છે, તે કરતાં તેઓ માટે ફુટબોલ અને હોકીની રમતો તથા પાણીમાં તરવાની કસરતો વીગેરે શીખવવામાં આવે તો તેઓનો ઉધરભાવ ઘણો સારો થઇ શકે, તેઓની ઉંચાઇ પુરતી હદે વધી શકે અને સ્કુલે જતા છોકરાંઓમાંથી છાતીનાં તથા પેટનાં અનેક દરદો જડમૂળથી નાબુદ થાય. એટલુંજ નહીં પણ અભ્યાસમાં પણ તેઓની કાબેલીઅત અને હીંમતભરી હોંશ વધતી જાય.

દરેક સ્કુલોમાં "જીમનેશીઅમ" અને કસરતશાળાઓ ખાસ રાખવીજ જોઇએ અને છોકરાંઓની ભેંજાની અને શરીરની ખીલવણીપર એક સરખું ધ્યાન આપાવું જોઇએ.



પ્રકરણ ૧૫ મું.

આપણા દાંત અને તેમની જાળવણી.

આપણા દાંત ઉપર તંદુરોસતીનો મોટો આધાર રહેલો છે.

સારા દાંત હોય તો ખોરાક સારી રીતે ચાવી શકાય છે. સારી રીતે ચાવીને ગળેલો ખોરાક સારી રીતે જરપત થઇ શકે છે. સારી રીતે જરપત થયેલા ખોરાકમાંથી સારૂં લોહી બને છે. શરીરમાં સારૂં લોહી હોય તોજ સારી તંદુરસ્તી ભોગવી શકાય છે.

તે માટે દાંતને તથા મોઢાંને હંમેશાં સાફ રાખવાની આપણી ફરજ છે.

સહવારમાં સારી રીતે દાતણ કરી દાંત તથા મોઢું તદ્દન સ્વચ્છ બનાવવાં જોઇએ.

દાંત તથા મોઢાંને સાફ રાખવાની ઉત્તમ રીત.

દાંતને સારી રીતે સાફ કરવા માટે ગરમ પાણી, ટુથ-બ્રશ, અને કાંઇ સારાં મંજન (ટુથ-પાવડર) ની જરૂર છે.

ગરમ પાણી મોમાં લઇ મજબુત કોગળા કરવા, કે જેથી ગરમ પાણી દાંતોની વચ્ચેની ફાટ કે ગળામાં સારી રીતે પુગી વળે અને બાકી રહેલી ખોરાકની રજકણોને પીગળાવી બહાર કાઢે. કોગળા કરતી વેળા મોઢું ઉંચું કરી ગળાંના ભાગો સુધી ગરમ પાણી જવા દેવું કે જેથી જીભ ઉપરનો થરો કે મેલનું પડ સાફ થાય, તેમજ ગળાંના ભાગો પણ સાફ થાય જેથી બોલવાના અવાજમાં સરળતા ખીલે છે.

આવી રીતે પાંચ સાત મજબુત કોગળા કરવા પછી, મોઢાંમાં થોડું ગરમ પાણી લેવું અને સાફ " ટુથ-બ્રશ " ને પાણીમાં બોળવી પછી મોઢાંમાં દાંત ઉપર લેવો. અને પછી મોઢાંમાંના પાણી સાથ ટુથ-બ્રશને દાંતો ઉપર ઉભો તેમજ આડો ફેરવવો, દાંતની ઉપલી ટોચપર ફેરવવો અને દાંતની અંદરની બાજુએ પણ ફેરવવો. મોઢાંમાંનું પાણી બદલતાજ રહેવું.

આવી રીતે પાણી અને " બ્રશ " વતી દાંતોને સારી રીતે સાફ કરવા પછી " ટુથ-બ્રશ " ઉપર કાંઈ સારૂં, જલદ નહીં હોય એવું, મંજન (ટુથ-પાવડર) લઇને ઉપલા દાંતોને બધી બાજુએથી સાફ કરવા. વાસણ ઉજાળવામાં આવે છે, તેમ દાંતને રગડીને સાફ કરવા. પછી તેજ પ્રમાણે નીચલા દાંતોને તથા સઘળા દાઢને ઘસડીને સાફ કરવી. આવી રીતે દરરોજ સહવારમાં દાંતને સાફ કરવાથી દાંત મજબુત થાય છે, જીંદગી સુધી ટકે છે, અને બગડેલા દાંત પણ સુધરતા જાય છે અને છેવટે સંપૂર્ણ રીતે સારા બને છે.

માબાપોએ પોતાનાં બચ્ચાં-છોકરાંઓના દાંત વીષે કાળજી રાખવી અને તેઓને દાંત સાફ રાખવા માટે સારી સમજણ જાતે આપતા રહેવું, અને દેખરેખ પણ તાકીદભરી રાખવી.

" ટુથ-બ્રશ " કેવો વાપરવો જોઇએ ?

દાંતની સફાઇ માટે સારો " ટુથ-બ્રશ " વાપરવાની ખાસ જરૂર છે. ખરાબ વાસ-મારતા માલના " ટુથ-બ્રશ " વરસમાં બે-ચાર વાપરવા તેના કરતાં સારા માલનો મજબુત " ટુથ-બ્રશ " ખરીદયો હોય તો તે વાપરવામાં ઘણોજ ફાયદાકારક હોવા ઉપરાંત, આખું વરસ, બલકે વરસ ઉપર પુગે છે.

એવા એક "ટુથ-બ્રશ," "પ્રોફાલીકટીક—ટુથ-બ્રશ" નામનો આવે છે, તે બનાવવા આગમજ તેમાં વાપરવામાં આવતા બાલને "સાયનટીફીક" રીતે સાફ કરી જંતુઓથી વેગળા કરવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત એ "ટુથ-બ્રશ"ની બનાવટ એવી હોય છે કે તે દાંતની સપાટીપર આબેહુબ બેસે છે અને જ્યાંથી દાંતપર ફેરવવામાં આવે છે ત્યાં દાંતના ભાગો સાફ થયા વીના રહેતાજ નથી. બાલનો આગલો ભાગ ટોચવાળો હોય છે, જેથી દાઢનાં ઘર કે ઉપલા ખાંચા, તથા દાંતો વચ્ચેની ખાલી જગ્યાના ગાળા ઉત્તમ રીતે સાફ કરી શકાય છે.

"પ્રોફીલેકટીક-ટુથ બ્રશ" જુદી જુદી "સાઇઝ"ના નાના મોટા તેમજ નરમ, મધ્યમ કે સખત બાલના બનાવેલા હોય છે જેથી નાનાં છોકરાંઓ માટે તેમજ નબળા દાંતવાળાંઓ માટે પણ સગવડભર્યાં હોય છે.

"ટુથ-બ્રશને" સાફ રાખવાની જરૂર.

"ટુથ-બ્રશ" વાપરવા પછી સાફ કરવા જોઇએ. મેં ઘણાં સ્ત્રી-પુરૂષો અને છોકરાંઓને જોયાં છે કે જેઓ દાંત સાફ કરવા પછી ટુથ-બ્રશ સાબુ-પાણી લઇ ધોતાં નથી, અને દરરોજ ગંદો "ટુથ-બ્રશ" વાપરે છે.

દાંત સાફ કરવા પછી ટુથ-બ્રશને સાબુ ઉપર ઘસડી, પછી હાથની હથેલીપર પાણી લઇ ઘસડવો. પછી "બ્રશ" ધોઇ નાંખી સાબુ સાફ કરવો. પછી "ટુવાલ" પર "બ્રશ"ને લુછી નાંખવો અને સુકકો બનાવવો. પછી એવી જગ્યાએ મૂકવો કે જ્યાં તેના ઉપર ધૂળ બાઝે નહી. અથવા તો કાંઇ ઢાંકેલી જગ્યાએ રાખવો. પણ "બ્રશ" માંનો ભીનાસ દુર થયા વગર તેને કાંઇમાં ઢાંકી મૂકવો નહી. ભીનાશ અંદર રહેવાથી તે ઉપર ધુળ કે કચરો સહેલાઇથી ચોટે છે, અને તેમાં જંતુઓ થઇ નીકળવાનો સંભવ રહે છે.

દાંત અને મોઢાંની સફાઇને ખાતર કાંઇપણ ખાવા-પીવા પછી મજબુત કોગળા કરવાની જરૂર છે.

કાંઇ પણ ખાવા કે પીણું લીધા પછી દાંતને તથા મોઢાંની અંદરના ગળાં સુધીના ભાગોને મજબુત કોગળા કરી સાફ કરેલા રાખવા.

ચા-કાફી-દુધ-કોકો કે કેફી પીણું પછી, દાંતને સાફ રાખવામાં આવતા નથી ત્યારે દાંતનું ઉપરનું સખત પડ ખવાઇને નબળું પડતું જાય છે, અને છેવટે દાંતનાં મૂળમાં પણ સડો અને કોહવાટનાં જંતુઓ દાખલ થવાથી દાંત દુઃખે છે, હાલી નીકળે છે, અને કવખતે પડી જાય છે. માટે કાંઇપણ ખાધું કે પીધું હોય ત્યારે બનતી ઉતાવળે મજબુત કોગળાઓ કરીને મોઢું તથા દાંત સાફ કરી નાંખવા. ઘરબહાર કાંઇ ખાધું-પીધું હોય અને કોગળા કરવાની તક મળી ન શકે તો ઘેર જવા પછી તરત કોગળા કરી મોઢું અને દાંત સાફ કરી નાંખવા

દાંત બગડેલા હોય તો ગોસ-મચ્છીથી સંભાળવું.

બગડેલા દાંતમાં કોહવાટનાં જંતુઓ હોય છે. કોહવાટના જંતુઓને ગોસ-મચ્છી બહુ ભાવે છે. અને ગોસ-મચ્છી હંમેશા કોહવાટ વધુ પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી બગડેલા દાંત હોય તો ગોસ-મચ્છીથી બને એટલું દુર રહેવું. ગોસ-મચ્છીની રજકણો દાંતો વચ્ચે ખુંચાઇ રહે છે, અને કોહવાટ ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી ગોસ-મચ્છી

ખાવા પછી તેમની રજકણો દાંતમાંથી તરત સાફ કરવી જોઇએ, અને મજબુત કોગળા કરવા જોઇએ.

દાંત બગડવાનાં બીજાં કેટલાંક કારણો.

દાંત તથા મોઢું સહવારમાં સારી રીતે સાફ ન કરવાથી, તથા ખાધા-પીધા પછી કોગળા ન કરવાથી મોઢાંમાં દુરગંધી ઉત્પન થાય છે, અને દાંત બગડે છે.

ગોસ-મચ્છી અને બીજા ખોરાકોની ચીકટ રજકણો દાંતો વચ્ચે ભરાઇ રહે છે. તેમને સાફ ન કરવાથી દાતમાં કોહવાટ ઉત્પન થાય છે.

ચા-કાફી અને કેફી પીણાંઓથી પણ દાંત બગડે છે, અને દુરગંધી મોઢામાં ઉભરી નીકળે છે.

તીખાસ અને ખટાસ એ દાંતનાં દુશમન છે. તે દાંતનેજ બગાડતાં નથી, પણ શરીરનાં લોહીને પણ બગાડે છે અને શરીરની શાક્તઓને મંદ કરી નાંખે છે.

પાન-સોપારી-કાથો-અને ખાવાનો ચુનો પણ દાંતને બગાડે છે. મોઢામાં ચીકણી લબ કે લાળ મુકવી નાંખે છે અને જરપત શક્તિ ઘટાડે છે. પાન—સોપારી ખાનારાંઓના દાંત, હોઠ અને મોઢું સદા દુરગંધીભર્યાં વાસ મારે છે.

તપકીરે દાંતણ કરવાની ટેવ બુરી છે, અને દાંતનાં મુળોને ઢીલાં કરી નાંખે છે. જેથી દાંતમાં કોહવાટ દાખલ થ.ય છે.

બીડી પીવાની બદીથી પણ દાંતને તથા મોઢાંના, ગળાંના અને શ્વાસ લેવાના ભાગોને મોઢું નુકશાન પહોચે છે.

ઉપર બતાવ્યા મુજબનાં સઘળાં કારણોથી દાંત બગડે છે. બગડેલા અને વાસ મારતા દાંત અને મોઢું, ખુબસુરત ચહેરાને પણ લજાવે છે. માટે દાંતની જતન લઇ આપણી તંદરોસ્તી સુધારવી જોઇએ અને આપણા ચહેરાની ખુબસુરતીને દુધ મીસાલ સફેદ અને ચળકાટ મારતા દાંતોથી વધારવી જોઇએ.



પ્રકરણ ૧૬ મું.

આંખની સંભાળ માટે ફીઝીકલ—કલચરના સહેલા અને અક્સીર ઉપાયો.

આંખની સંભાળ માટે પણ ફીઝીકલ-કલચર અગત્યનું છે.

જેમ દાંતનાં જડબાંઓ તથા આસપાસનાં "મસલ્સ"ને મજબુત કરવાથી દાંત મજબુત થાય છે, તેમ આંખની આસપાસના મસલ્સને મજબુત કરવાથી આંખની પણ સારી જાળવણી થાય છે.

આંખ નબળી થવાના અનેક કારણો છે. ગરદનપર ટાઇટ "કોલર" કે કડક "કોલર" પહેરવાથી ચહેરાના તથા માથાંના ભાગો તરફ લોહી સારી રીતે પોહોંચી શકતું નથી, જેથી દાંત, બાલ, અને આંખને નુકશાન થવાનો સંભવ રહેલો છે.

સુરજનું તિક્ષણ તડકુ આંખ ઉપર ઘણું વેઠવાથી પણ આંખ નબળી થાય છે. માટે સુરજનાં તિક્ષણ કિરણોથી આંખનો બચાવ કરવો જોઇએ.

જેઓને આખુ તડકાંમાં રખડીને કામ કરવું પડતું હોય તેઓએ લીલા, અથવા ધુમાડા જેવા રંગનાં કાચના ચશમાં વાપરવા જોઇએ. ખાસ જરૂર પડે તોજ વાપરવા અને તડકમાંથી વેગળા થતાંને વાર તે આંખ ઉપરથી કાઢી નાખવા, કે જેથી આંખ નબળી પડે નહી.

આંખને તડકાંની જરૂર નથી એમ ન સમજવું. આંખને નરમ તડકું આપવાથી આંખ બળવાન બને છે. સહવારમાં કે સાંજનાં તડકામાં ફરવા નીકળવાથી આંખને પણ ફાયદો થાય છે.

સુઇને વાંચવાથી કે હદબહાર અઢેલીને બેસીને કે લટીને વાંચવાથી પણ આંખો નબળી થાય છે. માટે હંમેશાં કાંઇપણ વાંચવું હોય તો ટટાર શરીર અને ટટાર ગરદન રાખી વાંચવાથી આંખને ફાયદોજ થશે.

બતી આગળ બેસીને વાંચતી વેળા બતીનો પ્રકાશ જ્યારે આંખ ઉપર આવે છે ત્યારે દીવસે દીવસે એવા ખોટા મહાવરાથી આંખ બગડતી જાય છે. માટે બતી આપણી પીઠ પાછળ રાખવી કે જેથી આપણા હાથમાં પકડેલી ચોપડી વીગેરેપર પાછળની બતીનો પ્રકાશ પડશે અને આંખ ઉપર સીધો પ્રકાશ પડવા પામશે નહી. અથવા બતી આપણી સામેજ રાખવી હોય તો કાંઇ કાગળ કે જાડું પુઠું કે કાંઇ ચોપડી એવી રીતે બતી આગળ આડી મૂકવી કે જેથી આંખો ઉપર તેનો પ્રકાશ આવે નહીં અને જે કાંઇ વાંચતાં હોઇએ તેના ઉપર અજવાળું પડી શકે.

વારેઘડીએ ઉજાગરો કરવાની ટેવથી પણ આંખો નબળી પડે છે. માટે જેમ સારી તબીએત માટે પુરતી ઉંઘની જરૂર છે, તેમ આંખોની તંદુરસ્તી માટે પણ પુરતી ઉંઘની જરૂર છે.

આંખને ધોઇને સાફ તથા તંદરોસ્ત રાખવાની રીત.

શરીરના બધા ભાગોને પાણી વતી ધોવાથી તે ભાગો સાફ બને છે, અને તેમની તંદુરસ્તીમાં વધારો થાય છે. તેમ આંખોને પણ ધોવાથી આંખોની ખામીઓ દુર થતી જાય છે, અને આંખો તંદુરસ્ત બને છે.

આંખ ધોવા માટેનું એક નાનું ગ્લાસ આવે છે, જે કોઈપણ "કેમીસ્ટ" ને ત્યાંથી એટલે ડાકટરી દવાઓ તથા ઓજારો વેચનારને ત્યાંથી મળી શકે છે.

આ ગ્લાસમાં તદ્દન સાફ પાણી લેવું અને ગ્લાસને એક આંખ સાથે દાબી પકડવું. પછી આકાશ તરફ જોતાં હોઈએ તેમ ચહેરો ઉંચો કરવો. આમ કરવાથી ગ્લાસ ઉંધું થશે અને પાણી આંખ ઉપર પડશે, પણ ગ્લાસને આંખ સાથે દાબી રાખેલું હોવાથી, પાણી બહાર નીકળી જશે નહીં.

ત્યાર પછી તે આંખ ખોલવી અને બીજી આંખ, કે જે ઉપર ગ્લાસ ન હોય તે બંધ કરવી. આંખ ખોલવાથી ગ્લાસમાંનું પાણી આંખમાં જશે. આંખ ખોલતાં ડર રાખવાની જરૂર નથી. આંખમાં પાણી જઈને આંખ સાફ થશે. પછી આંખને ચોતરફ ફેરવવી, ઉપર જોવું, નીચે જોવું, ડાબી તથા જમણી બાજુએ જોવું. દરેક બાજુએ જોતાં, આંખને ખુબ ખેંચવી.

ગ્લાસમાંનું પાણી વચ્ચે-વચ્ચે બદલતાજ રહેવું, કે જેથી આંખમાંનો જે કચરો પાણીમાં ભળાયો હોય, તેજ કચરા સાથનું પાણી ન વપરાતાં, સ્વચ્છ પાણી વપરાસમાં આવતું રહે.

આંખને બધી બાજુએ ફેરવવા ઉપરાંત, દાબીને બંધ કરવી, અને પાછી ખેંચીને ખોલવી, એ પ્રમાણે પણ પાંચથી દસ વખત કરવું.

આવી રીતે આંખને ધોવાનું કામ ૩ થી ૫ મીનીટ સુધી કરવું. આંખને ઢીલું કામ ન આપતાં જોરેમંદ કસરત આપતા હોઈએ તેમ કરવું.

એજ ઉપાય ગ્લાસ વીના ઘરનાં કોઈ બીજાં વાસણમાં પણ લઈ શકાશે. બાલદી કે મોટાં તપેલાં કે "ટબ" માં સ્વચ્છ પાણી ભરી નાક પકડી, મોઢું તેમાંનાં પાણીમાં ડુબાડવું. પછી અંદર બન્ને આંખો ખોલવી, અને બંધ કરવી. ખુલ્લી રાખી બધી તરફ ફેરવવી. ઉપર-નીચે તથા આજુબાજુ ફેરવવી. શ્વાસ લેવાની જરૂર પડવે મોઢું બહાર કાઢી બે-ત્રણ ઉંડા શ્વાસ લઈને પાછું મોઢું ડુબાડી આંખને જોરેમંદ કસરત આપવી. એ પ્રમાણે ૩ થી ૫ મીનીટ કરવું.

લીલી વસ્તુઓ પર કે લીલાં ઝાડપાંનપર ટીકી-ટીકીને જોવું, જેથી આંખને રાહત મળશે.

ચાલતાં ફરવા જતી વેળા, બને એટલી દુરની વસ્તુઓ તરફ આંખ મોકળાસથ, ખુલ્લી રાખીને તથા ખેંચી-ખેંચીને જોવું. આથી પણ આંખમાં ચમતકારીક સુધારો થતો રહેશે.

આંખ ધોવાની કસરત સહવારે અને સાંજે, બંને વખતે લેવાની સારી છે.

ફેશનને ખાતર જાત-જાતના ચશમાં આંખે પહેરવા, એ વખત જતાં આંખ ગુમાવી બેસવાનો સહેલો રસ્તો છે.

આપણે જે કાંઈ ચોપડી કે કાગળ વીગેરે વાંચતાં હોઈએ તે આપણી આંખથ, શુમારે એક ફુટના (બાર ઈંચના) અંતરે રાખવાં. એથી વધુ દુર રાખવાં નહી. તેમજ વાંચવાની વસ્તુ આંખની એકદમ નજદીક પણ રાખવી નહી.

ઘણા બારીક અક્ષરો વાંચવાની કોશેશ કરવી નહી. તેથી પણ આંખો નબળી થાય છે.

દિવસના વખતે અંધારા ઓરડાઓમાં વીજળીક-બતીના પ્રકાશમાં કામકાજ કરવા કે વાંચવા-લખવાથી પણ આંખો ઘણી નબળી થઈ જાય છે. માટે આવી રીતથી દુરજ રેહવામાં સાર છે.

હદ-બહાર ઝળકતા પ્રકાશની વિજળીક-બતીના પ્રકાશમાં આંખો પાસે કામ લેવું, આંખો માટે જોખમભરેલું છે.

નાટક સીનેમાં જોવા માટે નાટકશાળાની ઝળકાટભરી વિજળીની-બતીઓના પ્રકાશમાં પણ આંખોને ભારી નુકશાન થાય છે.

નબળી આંખવાળા માણસોએ રાતના વખતે કાંઇપણ વાંચવા કે લખવા બેસવું જોઇએ નહી. આથી આંખોમાં વધુ બગાડ થતો અટકશે.

ઉપલી સુચનાઓ વાંચનારને નજીવી માલુમ પડશે પણ તેમને અનુસરીને ચાલ-વાથી આંખની ઘણા પ્રકારની ફરીઆદો દુર થશે, અને ચશમાના ચાલુ ઉપયોગને પણ દુર રાખી શકાશે.

નબળા આંખવાળાં સ્ત્રીપુરૂષોને મારી નમ્ર ભલામણ છે કે મી૦ બરનાર્ડ—મેકફેડન, જેઓ "ફીઝીકલ-કલ્ચર"ના પિતા સમાન લેખાય છે, તેમની આંખ વિષે લખેલી અંગ્રેજી ચોપડી જરૂર વાંચવી કે જેનું નામ "સ્ટ્રેન્ગથનીંગ ધી આઇઝ." ("Strengthening the Eyes," by Bernnard Macfadden.) છે. આ ચોપડી ઉપરથી મુંબઇના જાણીતા "ફીઝીકલ-કલ્ચર" ના ઉપાયોના માહીતગાર, મી૦ બી. પી. માદને ગુજરાતી ભાષામાં "બળવાન-આંખો" નામે એક પુસ્તક લખ્યું છે જે ગુજરાતી વાંચનારાઓ માટે ઘણું ઉપયોગનું છે. મી૦ માદન "ફીઝીકલ કલ્ચર"ની માહીતીના ઉપચારોની અથંગ માહીતી ધરાવે છે, અને શરીરની આરોગ્યતા અને જીંદગી લંબાવવાનાં સાધનો વિષે તેઓએ ગુજરાતીમાં અનેક ચોપડીઓ લખી છે, જે ઘણીજ વાંચવા લાયક અને ઉપયોગી છે.

આપણી ગરદનને મજબુત કસરતો આપતાં રહેવાથી આંખની તંદુરસ્તી જળવાઇ રહે છે. શરીરમાં બનતું લોહી ગરદનના ભાગોમાં થઇને ચહેરાના અને માથાંના અનેક ભાગોને પુગી વળે છે, જેથી ગરદનને ટટાર રાખવાથી, ગરદનપર કડક કે ટાઇટ કોલર ન પહેરવાથી, અને ગરદનને કસરત આપી મજબુત બનાવવાથી આંખોને સ્વચ્છ લોહી પુરતા જથ્થામાં મળા શકે છે, જેથી તેઓ ઝળકાટભરી તંદરોસ્ત રહે છે.



પ્રકરણ ૧૭ મું.

આપણા બાલ અને તેની જાળવણી.

બાલની જાળવણી કરવી કાંઈ મુશકેલ કામ નથી, છતાં સ્ત્રી-પુરૂષોના ખરી જતા બાલ અને કવખતે એટલે જુવાનીમાં સફેદ થતા બાલ વીષે આપણે અંજાણ નથી.

આપણા બાલ આપણા ચહેરાની ખુબસુરતીમાં વધારો કરે છે. અસલના જમાનાનાં સ્ત્રીઓને અને પુરૂષોને બન્નેને આપણે મોટા બાલ સાથે ચીતારેલાં કે તવારીખમાં છાપેલાં જોઈએ છીએ

સુકાયલાં ઝાડપાન, કે ઓછાં પાંદડાંવાલાં ઝાડપાંન કરતાં, પાંદડાંઓથી ભારોભાર છવાયલાં ઝાડપાન વધુ રમણીય લાગે છે, ગોયા તેઓ વધુ ખુબસુરતી બતાવે છે.

બાલ વગરનાં કે ટુંકા બાલવાલાં પશુ-પંખીઓ કરતાં મોટા બાલવાલાં પશુ-પંખીઓ વધારે શોભાયમાન હોય છે.

મોટા બાલવાલા રાજવંશી શુરવીરોને જોઈ આપણું દીલ તેઓના દમામદાર દેખાવ પર ફીદા થાય છે.

લાંબા ઝુલતા બાલના ઝુલફાં સાથની નાચનારી કે ગાનારી કે નાટકકાર, તમાશબીનોનાં જીગર ગોયા પીગલાવી નાખે છે.

આ સઘળા દાખલાઓ ઉપરથી આપણે જાણી શકીયે છીએ કે માણુસજાત માટે લાંબા બાલ એક ખરી શોભા છે.

બાલ ખરવાનાં અને ટાલક પડવાનાં કારણો.

બાલ ખરવાનાં અને બાલ ખરીને ટાલક પડવાનાં ઘણાં કારણો છે.

જયારે આપણી તબીઅત નબળી હોય છે, ત્યારે લોહી નબળું પડે છે, આથી બાલનાં પોષણ માટે તંદુરસ્ત લોહી ન મળવાથી બાલ ખરવા માંડે છે. એજ કારણને લીધે માંદગી વેળા અને માંદગી પછીની નબળી હાલતમાં પણ બાલ ખરે છે, અને ઘણીવાર માંદગી ભોગવી ઉઠેલાં માણુસોનાં માથામાં ટાલક પણ પડે છે. આ ઉપરથી સમજી શકાશે કે જેમ શરીરની સંભાળ રાખવાથી શરીરના સર્વે ભાગો તંદરોસ્ત બને છે, તેવીજ રીતે શરીરને તંદરોસ્ત રાખવાથી બાલનો પણ વધ સારો થાય છે, અને બાલ ઝળકાટ પકડે છે.

ગળાંના "ટાઈટ કોલર કે કડક કોલરથી જેમ દાંત અને આંખ બગડવાનો સંભવ રહેલો છે તેમ બાલની નબળાઈ થઈ બાલ પણ ખરવાનો સંભવ હોય છે.

અનેક પ્રકારનાં તેલ અને "લોશન" વીગેરે બાલમાં ભરવાથી પણ બાલમાં કચરો બાઝે છે, જે ઘણોજ બારીક હોવાથી તે ઉપર આપણું ધ્યાંન પોંચાતું નથી. બાલનાં મૂળમાં પણ તેલ વીગેરે સાથની ધૂળ અને કચરો બાઝે છે, જેથી મૂળને ગુંગળાવી નાખવામાં આવે છે, કારણકે બાલને ખુલ્લી હવા અને પ્રકાષની જરૂર છે.

ટોપી, પાઘડી, "હેટ" અને બીજાં માથાંનાં પહેરણો આખો વખત માથાં ઉપર દાબીને પહેરી રાખવાથી પણ મૂળ ગુંગળાય છે, બાલને હવા અને પ્રકાષ તંદુરસ્તી માટે મળી શકતાં નથી, જેથી મૂળ નબળાં પડી બાલ ખરે છે અને ટાલક પણ પડે છે.

લોહી બગડવાથી અને નબળું પડવાથી પણ બાલ ખરે છે, કારણકે બાલને સારૂં પોષણ મળી શકતું નથી. જાનવરોમાં પણ લોહીની નબળાઈથી બાલ ખરવા માંડે છે. કુતરાનો દાખલો તપાસવા સહેલો છે,

ચીંતા અને ફીકરમાં હંમેશાં ગરકાવ રહેનારાં માણસોના પણ બાલ ખરવા માંડે છે, અને કવખતે સફેદ પણ થઇ જાય છે. જ્યારે એક માણસ ફીકર અને ચીંતામાં મશગુલ રહે છે, ત્યારે તેનાં શરીરનું કામકાજ મંદ પડી જાય છે. આથી લોહીનું ફરવું પણ મંદ બને છે, જેના પરીણામે શરીરના અનેક ભાગોને તેમજ બાલને પુરતું લોહી મળી શકતું નથી. આથી બાલની જીંદગી અને બાલનો ઝળકાટભર્યો રંગ ટકી શકતાં નથી. આથી બાલ ફીકર-ચીંતા વેળા કુદરતીજ રીતે ખરે છે અને ઘણાજ થોડા વખતમાં સફેદ પણ થવા માંડે છે.

આ સઘળાં કારણો તપાસી એકજ અનુમાનપર આવી શકાય, અને તે એ છે કે શરીરની નબળાઇને લીધે બાલનું પોષણ ન થવાથી, બાલને સ્વચ્છ લોહી પુરતું ન મળવાથી બાલ ખરે છે, અને કવખતે સફેદ પણ થાય છે.

ખરી જતા બાલ તથા કવખતે સફેદ થતા બાલ અટકાવવાના ઉત્તમ ઉપાયો.

પુરૂષોએ બાલને દરરોજ સાબુ અને પાણી વતી સાફ કરવા જોઇએ.

સ્ત્રીઓએ પોતાના બાલ અઠવાડયાંમાં એકથી બે વાર ખાસ ધોવાજ જોઇએ.

ફક્ત પાણી રેડી સાબુ ચોળ્યો એટલે બાલ સાફ થઇ જતા નથી. પહેલાં પાણી રેડી, બંને હાથો વતી બાલને રગડીને ચોળવા. પાણી રેડતાં જઇ મેલ ધોઇ કાઢવો પછી સાબુ ચોળવો, અને સાબુનાં ફીણને બંને હથેલીઓ વતી બાલમાં અને બાલનાં મૂળ સુધી ખુબ રગડવું પછી સાબુ સાફ ધોઇ કાઢવો. જ્યારે સાબુ બાલમાંથી સાફ ધોઇ કાઢવામાં આવતો નથી ત્યારે સાબુની રજકણો બાલમાં કચરા મીસાલ રહી જાય છે, અને બાલનાં મૂળને ગુંગળાવે છે. આવી રીતે બાલને સાફ ધોવા પછી સાફ લુંછી નાંખવા અને બાલમાં ભીનાસ રાખવો નહી.

બાલમાં ખાસ તેલ ભરવાની જરૂર નથી. કુદરતી રીતે મૂળમાંથી બાલમાં ચીકાસ મળી શકે છે. જેથી બહારનો ચીકાસ વાપરવાની ખાસ જરૂર નથી. જો બાલ તદન સુકા જણાય તોજ કાંઇ સ્વચ્છ તેલ વાપરવું. રંગીન તેલોમાંના રંગ બાલને માટે ઝેર સમાન હોય છે. સાદું કોપરેલ કે "કોકોનટ હેર ઓઇલ" કે કોઇ પણ જાતનું સ્વચ્છ તેલ બાલ માટે સારૂં છે. તેલોને સુગંધી બનાવવા માટે પણ તેઓમાં કેટલીક-વાર એવી વસ્તુઓ ભેળવામાં આવે છે કે જે બાલને નુકસાન કરે છે. શોખને ખાતર તેલ ભરી બાલ ગુમાવવા નહી. તેલ દરરોજ ભરવાની જરૂર નથી. અઠવાડયાં-માં બે વાર પુરતું છે.

ગરદનને કસરત આપી મજબુત કરવાથી શરીરમાંથી લોહી ગરદનને રસ્તે બાલમાં પુરતું મળી શકે છે, જેથી બાલની તંદરોસ્તીમાં વધારો થાય છે. ગરદન ઉપર ટાઇટ કે કડક કોલરો પહેરવા નહી, કારણકે લોહી છુટથી ફરવામાં ગરદનના ભાગોપર અટ-કાવ થાય છે.

ટોપી, પાઘડી કે હેટ એવી હોવી જોઇએ કે તેમાંથી બાલને માટે થોડી પણ હવા અંદર દાખલ થઇ શકે. ઉપલાં માથાંના પહેરણો અવારનવાર માથાં ઉપરથી કાઢવાથી બાલને ચોખ્ખી હવા મળી શકે છે, જેથી ભેજાંને પણ શાંતી રહે છે. આ માથાંનાં પહેરણો ગંદા અને ભેલાં રાખવાં નહી.

સ્ત્રીઓ બાલને "બોબ" કરાવી ટુંકા બનાવે છે, પણ તે મુરખાઇભરેલું છે, અને ચહેરાની કુદરતી ખુબસુરતી તુટી જાય છે, અને બાલનો વધ ઓછો થાય છે,

બાલને સુરજના તડકાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. બાલનાં મૂળમાં લોહી છુટથી ફરતું થાય છે, અને બાલ ઝળકાટ પકડે છે. માટે બાલને ધોયા પછી પણ સહવારનું કે સાંજનું તડકું ઘણુંજ અકસીર છે. ફરવા જતી વખતે સહવારનાં કે સાંજનાં નરમ તડકાંમાં બાલને ટોપી વીગેરે કાઢી નાંખી ખુલ્લા રાખવાથી ચોખ્ખી હવા અને તડકું બન્ને મળી બાલની તંદુરસ્તીમાં અત્યંત વધારો કરે છે.

બાલને કસરતની પણ જરૂર છે. બાલ ધોતી વેળા બાલના થોડા થોડા ગુલછાઓ પકડીને ઉભા-આડા તથા આજુ-બાજુ ખેંચવા. સારી રીતે ખેંચવા જોઇએ. શરૂઆતમાં સહેજ લાગશે, પણ મહાવરો પડવે સહેલું થશે અને આવી રીતે બાલને બધી બાજુએ ખેંચ તાણ આપવાથી મૂળ ઘણાં મજબુત થશે, બાલમાં લોહી સારી રીતે ફરતું રહી બાલનું ઉત્તમ પોષણ કરશે, જેથી ખરી ગયલા બાલ પાછા આવશે. અને કવખતે સફેદ થતા બાલ અટકશે, અને ઘણે ભાગે પાછા કાળા પણ બનશે.

બાલને ખેંચતાણ આપવાથી નબળા થયલા બાલ તુટશે કે ખરી પડશે, અને તેમના મૂળમાંથી નવા બાલ ઉગી નીકળશે.

બાલ ખરતા હોય તો તેમને અટકાવવા નહીં. બલકે નબળાં બાલને ખેંચતાણ આપી કે નીંખ્યા વતી ખેંચતાણ આપી ખેરવ્યા હોય તો મૂળ મરણ પામતાં નથી. પણ ઉલટાં સજીવન થાય છે, અને તેમાંથી નવા બાલ ઉગી નીકળે છે માટે નહાતી-ધોતી વેળા કે "નીંખ્યા- બ્રશ" વતી સાફ કરતી વેળા જો બાલ ખરવા માંડે તો તેમને ખરવાજ દેવા અને કદી નબળા અને મરી ગયલા બાલને ખરતા અટકાવવા નહીં.

ઉપલા ઉપાયો અજમાવી જોવાથી, એટલે બાલને સાફ સખવાથી, સારી રીતે ધોવાથી, તડકું આપવાથી અને ખેંચતાણની કસરત આપવાથી, તથા ઝાઝાં "તેલ" અને "લોશન" થી દુર રહેવાથી બાલનો ઝળકાટભર્યો બંધ થશે, ખરતા અટકશે, નબળા બાલ ખરી જઇ નવા આવશે, કવખતે સફેદ થયલા બાલ પણ કાળા થઇ શકશે, અને બાલની નબળાઇથી ઉભી થતી આંખની નબળાઇ તથા માથાં-દુ:ખા વીગેરે પણ નાબુદ થશે.



પ્રકરણ ૧૮ મું.

પૂરતી ઉંઘ (sleep) લેવાથી થતા ફાયદા.

સારી તબીઅતને ખાતર પુરતી ઉંઘની ખાસ જરૂર છે. ઉંઘ બરાબર લેવામાં આવતી નથી, ત્યારે શરીર સુસ્ત માલમ પડે છે. ભૂખ ઉડી જાય છે. ખોરાક જરપત થતો નથી. આંખમાં 'અગન' થાય છે, અને ચાલુ ઉજાગરો કરવાથી આંખ બગડે છે.

ઉંઘથી શરીરના દરેક ભાગોને તાજગી અને રાહત મળે છે. ઉંઘ વેળા શરીરનું સમારકામ ચાલે છે, અને આખો દીવસ કામ કરવાથી શરીરની જેટલી રજકણો વપરાસથી જુની થઈ ખરી પડે છે, તેને બદલે નવી રજકણો દીવસ દરમ્યાન લોહીમાંથી બનતી રહે છે, પણ આ રજકણોનો મોટો ભાગ ઉંઘનાં આરામ વેળા બને છે, કે જ્યારે શરીરની શક્તીઓને બીજું કશું કામ કરવાનું ન હોવાથી તેઓ શરીરનાં સમારકામને પુગી વળે છે. આ ઉપરથી બોધ શકાશે કે ઉંઘ વીના શરીરના બંધારણમાં મોટી ખલલ પડે છે, અને શરીરની શક્તીઓ સજીવન થતી રહેવાને બદલે, ચાલુ વપરાસમાં આવી ઓછી થતી જાય છે.

ઉધરતાં છોકરાંઓને ઉંઘથી ઘણોજ બહોળો ફાયદો થાય છે. તેઓનો ઉધાર-ભાવ ઘણોજ સારો થાય છે. તેઓની ઉંચાઇ સારી વધે છે. આથી છોકરાંઓને પુરતી ઉંઘની તક હંમેશાં આપતા રહેવું જોઇએ.

રાતે કેટલા કલાકની ઉંઘ લેવી જોઇએ?

સારી તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે એક સ્ત્રી કે પુરૂષે ઓછામાં ઓછા આઠ કલાકની ઉંઘ લેવી જોઇએ. રાત્રે મોડામાં-મોડું દસ વાગતાના અમલે સુઇ જવું જોઇએ કે જેથી સહવારમાં છ વાગતાને શુમારે આઠ કલાકની ઉંઘ મળી શકે છે. રાત્રે જલદી બીછાને જઇ સહવારમાં વહેલા ઉઠવાની ટેવ ઘણી સારી છે. માટે સહવારમાં છ વાગતે ઉઠવું સારૂંજ કહેવાય.

નાનાં બાળકો અને છોકરા છોકરીઓ માટે ઓછામાં—ઓછી દસથી બાર કલાકની અને વધુ ઉંઘની જરૂર છે.

મધરાત પછીની ઉંઘ કરતાં મધરાત આગળની ઉંઘ ઘણીજ અસરકારક છે.

મધરાત પહેલાની ઉંઘ ઘણીજ અસરકારક હોય છે, અને માણસને ઘણીજ રાહત આપે છે.

જેઓ મધરાત પછી બીછાને જાય છે, તેઓને સહવારમાં ઉઠવા ગમતું નથી, ઉંઘ મળી શકતી નથી, અને પછી આખો દિવસ બેચેની માલમ પડે છે. શરીર સુસ્ત અને તાપ આવી હોય કે આવનાર હોય એવું જણાય છે. માટે મધરાત પછીની ચાર કલાકની ઉંઘ કરતાં મધરાત આગળની બે કલાકની ઉંઘ વધુ ફાયદાકારક ગણાય છે.

આઠ કલાકની ઉજાગરાભરી ઉંઘ કરતાં ચાર કલાકની ધાડી ઉંઘ વધારે ફાયદાકારક છે.

ઉજાગરાભરી ઉંઘ ઘણીજ નુકસાનકારક છે, ઘણીજ બેચેની, આળસાઇ અને નબળાઇ ઉત્પન કરે છે. ઉજાગરાભરી ઉંઘ ભોગવનાર માણુસ આઠ કલાકની ઉંઘમાં વચ્ચે વચ્ચે જાગી ઉઠે છે, અને એવી રીતે આઠ કલાકમાંથી બે કલાકની પણ પુરતી ઉંઘ તે મેળવવા પામતો નથી અને જો તે માણુસ ફક્ત ચાર કલાકની ધાડી અને મક્કમ ઉંઘ ભોગવે તો તે તેને આગલી આઠ કલાકની ઉજાગરાભરી ઉંઘ કરતાં વધારે રાહત આપે છે, અને ફાયદો કરે છે, જો કે માણુસને માટે ઓછામાં ઓછી આઠ કલાકની મીઠ્ઠી ઉંઘની ખાસ જરૂર છે.

ઉંઘ બરાબર નહી આવવાનાં કેટલાંક કારણો.

ઉંઘ પુરતી કે બરાબર નહી આવવાનાં અનેક કારણુ છે. જરપતશક્તી નબળી હોવાથી ઉંઘ બરાબર મેળવી શકાતી નથી.

રાતનાં ભોજન વેળા ભારી ખોરાક અને જલદી જરપત નહીં થાય એવો ખોરાક લેવાથી ઉંઘ બરાબર આવતી નથી.

રાતનું ભોજન લેવા પછી તરત બીછાને જવાની ટેવ બુરી છે. અને સારી ઉંઘમાં ખલલ થાય છે.

કેફી પીણાઓ જોકે ઉંઘ લાવે છે. છતાં ઉંઘ વચ્ચે, શરીરની રગો અને જુસ્સાઓને ઉશકેરીને મીઠ્ઠી ઉંઘમાં ખલલ નાંખે છે.

દિવસ દરમ્યાન ફીકર—ચીંતામાં આખો વખત ગરકાવ રહેવાથી રાતે પણુ આપણું મગજ શાંતી પકડતું નથી, જેથી પુરતી અને રાહતભરી ઉંઘ લઈ શકાતી નથી.

સુવા આગળ કોઇ બાબદસર ગુસ્સો કે ક્રોધ કરવાથી પણુ જીવ ઉશ્કેરાયલો રહે છે, અને ઉંઘ આવતી નથી. અથવા ઉંઘમાંથી વારે ઘડીએ જાગી ઉઠાય છે.

દીવસ દરમ્યાન શરીરને મહેનત વીના સુસ્તીભર્યું રાખવાથી જરપત—શક્તીનું કામ મંદ એટલે ધીમું પડી જાય છે, જેથી ઉંઘ વેળા બેચેની રહે છે. ખુલ્લી હવાની આવ—જા નહીં થતી હોય એવી બંધ જગ્યામાં સુવાથી પણુ બેહદ બેચેની ભરી ઉંઘ મળે છે.

નાહવા ધોવામાં કાળજી રાખવામાં આવતી નહીં હોય, અને શરીર ગંદુ અને પસીનાના તથા ધુલના કે મેલના ચીકાશ ભર્યું હોય તો સારી ઉંઘની આશા રાખી શકાય નહીં.

પસીનાભર્યાં અને મેલાં કપડાં પહેરીને સુવાથી શરીરની ચામડીને હવાનો મોકળાસ મળતો નથી જેથી સારી ઉંઘ મેળવી શકાતી નથી.

દીવસ દરમ્યાન કવખતે ઘણી ઉંઘ લેવાથી રાતનાં ઉંઘના વખતે પુરતી ઉંઘની મોજ મળતીજ નથી.

કબજીયાતથી કોઠામાં અને આંતરડાંમાં કચરો ભેગો થાય છે, જે શરીરનાં લોહીમાં ભેળાય છે, અને શરીરમાં બધે ફરી વળી શરીરને સુસ્ત અને ઉશ્કેરાટભરી હાલતમાં રાખે છે, જેથી ઉંઘ વેળા પણુ વારેઘડીએ જાગી ઉઠાય છે, અને બેહદ બેચેની વેઠવી પડે છે.

સારી ઉંઘ મેળવવા માટેના કેટલાક નિયમો તથા ઉપાયો.

સારી ઉંઘ મેળવી શકાતી નહી હોય તો ઉપર બતાવેલાં અનેક કારણો, જે રસીલી મીઠડી ઉંઘનાં દુશ્મન છે, તેઓને દુર કરવાથી ઉંઘ મેળવવાની હાલત સુધરતી જશે, અને વરસોની બેચેનીની ફરયાદ દુર થશે. બીજા કેટલાક ઉપાયો નીચે ફરીથી આપ્યા છે જે ઉપર ધ્યાન આપવાથી અને તે પ્રમાણે અમલ કરવાથી ફાયદો હાંસલ કરી શકાશે.

ઉંઘ સારી અને પુરતી મેળવવા માટે ભારી ખોરાક છોડી મૂકી રાતનાં ભોજન વેળા ખાસ હલકો ખોરાક, તરકારી, ફ્રુટ અને દુધ વીગેરેનો લેવો. ખોરાકનો જથ્થો પણ ઓછો કરી નાંખવો.

રાતનું ભોજન મોડેથી નહીં લેતાં, વહેલા ખાઇ લેવું. બીછાને જવાને બે કલાક કે દોઢ કલાક આગમજ ખાઇ લેવું.

બીછાને જવાને ૧૫ મીનીટ કે અરધો કલાક આગળ એક કપ સાધારણ ગરમ દુધ ધીમે–ધીમે પીવું. ઘણું ગરમ હોવું જોઇએ નહી. આ જરપત–શક્તીને મદદગાર થઇ પડશે અને ઉંઘ લાવશે.

દીવસ દરમ્યાંન પુરતું પાણી પીતા રહેવું. બીછાને જવાને ૧૫ મીનીટ કે અરધો કલાક આગમજ એક ગ્લાસ પાણી પીવાનો ઉપાય પણ અજમાવવા લાયક છે. રાતે બીછાને જવા આગળ પાણી તો પીવુંજ જોઇએ.

દીવસ દરમ્યાન વચ્ચે–વચ્ચે ઘણું ખાવાની ટેવ બુરી છે, અને રાતે ઉંઘ પુરતી મેળવવામાં ખલલ રૂપી થઇ પડે છે.

દીવસ દરમ્યાંન કવખતે સુવાની ટેવ બુરી છે. આથી રાતે પુરતી ઉંઘ મળતી નથી, અને બીછાનામાં જાગ્રત પડી રહેવું પડે છે.

ખાવા પીવામાં સંભાળ રાખી, કબજયાત અને અજીરણથી દુર રહેવા માટે કોઠો અને આંતરડાંના ભાગો હંમેશા સાફ રાખવાની કોશેશ કરવી, કે જેથી કબજયાત વીગેરેનો કચરો લોહીમાં ભળાઇને બેચેની ઉત્પન કરે નહી.

બીછાનાને થોડા–થોડા દીવસોને આંતરે તડકે નાખવાં જેથી સાફ રાખી શકાશે. દરરોજ પણ બીછાના સાફ કરવાં.

મેલાં કે ગંદા કપડાં પહેરીને કદી સુવું નહી. દીવસનાં પહેરેલાં કપડાં રાત્રે કાઢી નાખી, બીજા સ્વચ્છ પહેરી સુવાથી શાંતીભરી ઉંઘ મેળવી શકાય છે. આખો દીવસ પહેરેલાં કપડાંને રાતે કાઢી મુકી ખુલ્લી હવા આપવીજ જોઇએ, જેથી તેમાં ગંદવાડ, ચીકાશ ઉત્પન્ન થતો નથી.

નાહવા ધોવામાં કાળજી રાખી શરીર સાફ રાખવાથી સારી ઉંઘ મેળવી શકાય છે. દરરોજ સહવારમાં નહાવાની ટેવ સારી છે. સખત મહેનત કરનારાં માણસોએ કે સાંજની મજબુત રમતો અને કસરતોમાં ભાગ લેનારા ખેલાડીઓ તથા કસરત-બાજોએ પોતાની મહેનત પછી નહાવું જોઇએ, જેથી રાત્રે સારી ઉંઘ મેળવી શકાય છે. ઠંડા પાણીએ નહાવાની મોજ ઉત્તમ છે.

માણસે દીવસ દરમ્યાન મહેનત કરવી જોઇએ. સાંજનો વખત પણ કાંઇ મહેનત કે સારી મજબુત પ્રકારની રમતગમતોમાં પસાર કરવાથી રાત્રે મીઠી ઉંઘ ભોગવી શકાય છે. જેઓને ઉંઘ વીષેની ફરયાદ હોય તેઓએ દરરોજ સાંજે મજબુત ચાલવા કે ચાલતા ફરવા જવાની કસરત લેવી જોઇએ. સારી કસરત ચાલુ કરનારાંઓ હંમેશા સારી ઉંઘ ભોગવે છે.

હંમેશાં ખુલ્લી હવામાં સુવું. ગેલેરી, અગાસી કે ઓટલાપર, અથવા કમ્પાઉંડમાં સારી જગ્યા હેાય ત્યાં સુવાથી મીઠી ઉંઘની લહેજત ચાખી શકાય છે, અને સહવારમાં તાજગીભર્યાં ઉઠાય છે. એવી જગ્યા નહીંજ મળે તેા ઓરડામાં સુવું પણ જે ઓરડામાં ઘણી બારીઓ હેાય, અને બારીઓ આગળની બહારની જગ્યા ગંધકીભરી નહીં હેાય તેમાં સુવું અને બધી બારીઓ ખુલ્લી રાખવી. બારીઓ બંધ કરી કદી પણ સુવું નહી.

આપણા સ્વભાવને હંમેશા શાંત રાખતા શીખવું. શાંત સ્વભાવથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે, વીચાર શક્તી સંતેાષકારક રીતે કામ કરે છે, ઉંઘ સારી આવે છે, અને તે ઉપરાંત શાંત સ્વભાવ આપણને આફતેા, કજીયા–કંકાસ, અને વેરભાવથી દુર રાખે છે.

ફીકર–ચીંતાથી હંમેશા દુર રહેવું. સુવા જતી વેળા દીવસની ખટપટ, કામકાજ વીગેરે ભુલી જવાં.

રાતનું ભેાજન લેવા પછી તરત બીછાને જવું નહીં. એક કે અરધા કલાક પછીજ બીછાને જવું. જેથી ઉંઘ જલદી આવશે.



પ્રકરણ ૧૯ મું.

શરીરની ઉંચાઈ મોટી ઉમરે વધારી શકાય કે?

માણસના ઉધરભાવ એટલે ખાસ કરી ઉંચાઇ વધવાની ઉમર સાયન્સનાં (રસાયણ શાસ્ત્ર) નાં ધોરણ પ્રમાણે ૨૮ વરસ સુધીની ગણાય છે. એટલે ૨૮ વરસની ઉમર સુધી કેટલીકવાર ઉંચાઇ વધવાનો સંભવ રહે છે. અને આ પુખ્ત ઉંચાઇ મેળવવાની ઉમર કરતાં માણસની જીંદગી પાંચ ગણી લેખાય છે. એટલે ૧૪૦ વરસ માણસે સહેલાઇથી જીવી શકવું જોઇએ. પછી તો માણસ પોતાના શરીરની સંભાળ લેય કે જીંદગીની બરબાદી કર તે પ્રમાણે લાંબી કે ટુંકી જીંદગીનો આધાર રહેલો છે. એક મોટરકારને વારેઘડીએ અકસમાત થવાથી થોડા વખતમાં તેનું મશીન ખોખરૂં અને ઉપયોગને માટે નાલાયક થઇ પડે છે. તેજ મીસાલ જ્યારે આપણું શરીર વારે–ઘડીએ બીમારીમાં સપડાય છે, ત્યારે તેના જીંદગીના દીવસો ઓછા થઇ જાય છે.

હવે શરીરની ઉંચાઇની વાત લઇશું. ઠીંગણાં માબાપનાં છોકરાંઓ પણ ઘણે ભાગે ઠીંગણાં હોય છે, જોકે ઘણાજ જુજ દાખલાઓમાં કોઇ ઉંચા પણ નીકળે છે. તેજ પ્રમાણે ઉંચા માબાપનાં બચ્ચાં ઉંચા હોય છે, અને જો ઉંચા માબાપનાં છોકરાંઓ ઠીંગણાં રહી જાય તો તેવા કુદરતી દાખલા તો જુજ હોય છે, પણ ઘણે ભાગે તેઓનું ઠીંગણાં કે ટુંકાં રહી જવાનું કાંઇ કારણ હોય છે. તેઓની શારીરીક તંદરોસ્તીપર માબાપોએ ધ્યાન આપ્યું નહી હોય અથવા તેઓ નાની ઉમરમાં અનેક પ્રકારની કુટેવોથી પોતાની બરબાદી કરતાં શીખ્યાં હોય જેથી પણ તેઓ પોતાનાં માબાપ જેટલાં ઉંચા હોઇ શકતા નથી. જેવી સંભાળથી ઘર બાંધવામાં આવ્યું હોય, તેટલું તે મજબુત અને શુશોભીત હોવા ઉપરાંત લાંબો વખત કામ આપે છે. તેજ મીસાલ આપણું શરીર પણ છે. બચપણથી જેવી શરીરની સંભાળ અને કાળજી કરવામાં આવ્યાં હોય તેવું તે ઉંચું, કદાવર અને ખુબસુરત નીવડે છે, અને લાંબા વરસો સુધી આ દુન્યામાં ટકી શકે છે.

હાલમાં શરીરની ઉંચાઇ ઘણે ભાગે ૨૦ થી ૨૪ વરસ પછી ઝાઝી જોવામાં આવતીજ નથી. એટલે સાધારણ રીતે શરીરનાં હાડકાંનો વધ (લંબાઇ) તે ઉમર પછી થતાં નથી. જ્યાં સુધી શરીરનાં હાડકાં લંબાઇમાં વધતાં રહે છે, ત્યાં સુધી આપણી ઉંચાઇ પણ વધતી રહે છે. અને હાડકાંના વધમાં કે લંબાઇમાં જ્યાં અટકાવ થયો, ત્યાં શરીરની ઉંચાઇ પણ આગળ વધતી અટકે છે.

આ ઉપરથી સમજી શકાશે કે જ્યારે એક સ્ત્રી કે પુરૂષ પોતાની જુવાનીની પુખ્ત ઉમરે પહોંચે છે, ત્યારે તેની ઉંચાઇ વધતી અટકે છે, એટલે હાડકાંઓ ત્યાર પછી વધારે લાંબાં થઇ શકતાં નથી.

આવી રીતે જ્યારે પુખ્ત જુવાનીમાં હાડકાંઓ વધુ લાંબા થતાં અટકે છે, ત્યારે શરીરની ઉંચાઇ વધારવા માટે તે હાડકાંઓને ખેંચી–તાણીને વધુ લાંબા બનાવી શકાતાં નથી.

આથી પુખ્ત જુવાનીમાં જ્યારે હાડકાંનો વધ થતો અટકી જાય છે, ત્યારે શરીરની ઉંચાઇ વધારવાનાં ફાંફાં મારવા ફોકટના છે, કારણ કે હાડકાંઓ પુખ્ત બનવા પછી ખેંચ–તાણથી વધુ લાંબા થઇ શકતાંજ નથી. અને હાડકાંઓની જેટલી લંબાઇ હોય તેજ મુજબની આપણાં શરીરની ઉંચાઇ રહે છે.

હવે તમોએ ઘણીવાર સમજ્યું હશે અને વાંચ્યું પણ હશે કે શરીરની ઉંચાઇ કોઇ પણ ઉમરે વધારી શકાય છે. અને હું પણ કહું છું કે તેમ થઇ શકે છે. પણ તેમ કરવાથી, એટલે મોટી ઉમરે ઉંચાઇ વધારવાની કોશેશ કરવાથી શરીરને કાંઇ ફાયદો

કરી શકાતો નથી, પણ કેટલીકવાર નુકસાન થાય છે. આવી રીતે ઉંચાઇ વધારવી સલાહકારક નથી. હું પોતે ફકત ૫ ફીટ અને ૨¾ ઇંચ (પાંચ ફીટ અને પોણાત્રણ ઇંચ) ઉંચો છું. મને પોતાને મારી ઉંચાઇ વધારવાનો ઘણોજ ઉત્સાહ હતો. પણ બનાવટી મેળવી કાઢેલી ઉંચાઇ કાંઇ ઝાઝા ઉપયોગની નથી એમ જ્યારે મને માલમ પડયું ત્યારથી મેં મારી ઉંચાઇ વધારવાનો ખ્યાલ છોડી મૂકયો છે. હવે બનાવટી ઉંચાઇ એક વખત ઉમરમાં આવ્યા પછી પણ કેવી રીતે મેળવી શકાય, અને તેવી ઉંચાઇ મેળવવી કે વધારવી શા માટે સલાહકારક નથી તે હું નીચે સમજાવું છું.

એક વખત ઉમરે પોંહોંચ્યા પછી એટલે જુવાનીની પુખ્ત ઉમરે આવ્યા પછી આપણા શરીરનાં હાડકાંઓનો વધ કે લંબાઇ વધતી અટકે છે, જેથી આપણી ઉંચાઇમાં પણ વધારો થતો અટકે છે.

મોટી ઉમરે શરીરની ઉંચાઇ કેવી રીતે વધારી શકાય છે?

હવે જ્યારે આપણી ઉંચાઇમાં વધારો થતો અટકે છે, ત્યારે ઉંચાઇ વધારવા ખાતર શરીરને ખેંચતાણની જે કસરતો આપવામાં આવે છે તેનાથી હાડકાંઓ કાંઇ ખેંચાઇને લાંબા થતાં નથી, પણ આપણી પીઠના કાંઠાનાં (બરડાની કરોડનાં) હાડકાંઓ, જે બે ડજન ઉપર છે, અને અકેકની ઉપર અકેક થઇને રહેલાં છે, અને બધાંની વચ્ચે માંસની ચીવ્વટ દોરીઓનું બંધારણ છે, તે માંસની દોરીઓને ખેંચતાણ મળવાથી તે છુટે છે, કે સહેજ લંબાય છે, જેથી તે દોરીઓનાં લંબાણથી પીઠની કરોડનાં હાડકાંઓ અકેકથી વધુ છુટાં પડે છે. આવી રીતે દરેક બબ્બે હાડકાંઓ વચ્ચે જગ્યા છુટવાથી કે વધવાથી પીઠની કરોડનાં બધાં હાડકાંઓ વચ્ચેની કુલ લંબાઇ ૨, ૩, ૪ કે ૫ ઇંચ જેટલી વધારી શકાય છે. આથી માણસની ઉંચાઇમાં તેટલો વધારો થયલો ગણાય છે.

હવે યાદ રાખવાની જરૂર છે, કે આ વધારો શરીરનાં બધાં હાડકાંઓમાં થયો નથી. પણ માત્ર પીઠની કરોડનાં હાડકાંઓની હાર જે હોય છે, તે હારની લંબાઇ વધેલી હોય છે. એટલે કમરથી નીચેના પગ સુધીના ભાગો જેટલા લાંબા હોય તેટલાજ રહે છે, જ્યારે કમરથી ઉપરના ભાગની લંબાઇમાં વધારો થાય છે.

આપણે જાણવું જોઇએ કે ઉપલાં અને નીચલાં શરીરની લંબાઇનું ચોક્કસ કુદરતી પ્રમાણ હોય છે, જે જાળવી રાખવાથી શરીરનો ઘાટ કે આકાર સમતોલ રહે છે.

પણ જ્યારે ઉપર સમજાવ્યા મુજબ ઉપલાં શરીરની લંબાઇ વધે છે, અને નીચલાં શરીરની લંબાઇ જેટલી હોય તેટલીજ રહે છે, ત્યારે શરીર કદરૂપું લાગે છે અને હસવાને લાયક માણસની હાલત થાય છે. જાણકાર માણસો આવી ઉપજાવેલી ખામી તરત સમજી જાય છે, જ્યારે બીજાઓ તેને કુદરતી ખોડખાપણ સમજે છે.



પ્રકરણ ૨૦ મું.

ડોંગાપણું (ચરબીદાર શરીર) શરીરની જોખમભરેલી હાલત સમજવો.

ડોંગાપણું ગંભીર હાલત હોય છે. પેટના ભાગપર, થાપા (હીપ્સ) ના ભાગપર, જાંઘના ભાગપર અને છાતીના ભાગપર બધે ચરબીના પડ વધતાં જાય છે.

જ્યારે ચરબીનાં પડ શરીરમાં ઘણાં વધી જાય છે, અને બધા ભાગો ઉપર ફેલાય છે, ત્યારે શરીર કદરૂપું થઇ જાય છે, શ્વાસ લેવામાં અડચણ પડે છે, થોડું ચાલતાં, બોલતાં કે દાદર ચઢતાં હાંફી જવાય છે, આંખમાં ચક્કર આવતાં માલુમ પડે છે, અને હૃદય (હાર્ટ) ના ધબકારાનું પ્રમાણ બોરવાઇ જાય છે, અને જીવ હંમેશાં ગભરાય છે.

ચરબીના ફેલાવાથી સાંધાઓનું અકડી જવું થાય છે. સંધીવા ઉપર માણુસને નાખે છે.

ચરબીનાં પડ જ્યારે છાતીના ભાગોપર એટલે ફેફસાં અને હાર્ટ ઉપર ફરી વળે છે, ત્યારે ફેફસાં નબળાં થઇ જાય છે, અને હાર્ટ પણ નબળું થઇ જવાથી ઘણીવાર હાર્ટ-ફેલ થવાનો સંભવ રહે છે.

આ ઉપરથી સમજી શકાય છે કે ડોંગાપણું કે ચરબીદારપણું ઘણુંજ જોખમભરેલું છે, માણુસો ઘણાં ડોંગાં કે જાડાં બનવાથી તેઓની હંસી થાય છે, અને તે ઉપરાંત જીંદગીનું સુખ ગુમાવી બેસાય છે. અને જાડાં ચરબીદાર માણુસો હંમેશાં કુંકીજ ઉમરે મરણ પામે છે. તેઓ લાંબું જીવી શકતાં નથી.

ડોંગાપણુંનાં કેટલાંક કારણો.

ડોંગાપણાનું પહેલું કારણ આળસાઇ છે, અને બીજું કારણ હદ-ઉપરાંત ખોરાક ખાવામાં અને મજબુત તથા ભારી ખોરાકો પુષ્કળ ખાવામાં સમાયલું છે.

આપણે આળસાઇનો સવાલ લઇએ. ડોંગાપણું ગાંમવાસીઓ કરતાં શહેરનાં માણુસોમાં વધુ ગંભીર પ્રમાણ બતાવે છે. મજુર અને કામદાર વર્ગમાં ડોંગાપણું દેખાવ દેતું નથી. આખો દીવસ ઑફીસમાં બેસી કામ કરનારાઓ તથા ઘર આગળ આળસુ જીંદગી ગુજારનાર.ઓમાં ચરબીદાર શરીરો સાધારણ થઇ પડયાં છે.

જેઓ ચાલવા-ફરવાનું ધીક્કારે છે, અને હંમેશાં ગાડી, મોટરકાર અને ટ્રામમાં બેસી ફરે છે તેઓ પણ ડોંગાપણામાં સપડાય છે. કામ ધંધા માટે ગાડીઓમાં પણ ફરવું પડે પણ તેથી ચાલવા ફરવા અને મહેનત કરવાનું મુકી દેવું જોઇએ નહીં.

જેઓ નોકર ચાકર ઉપર વધારે આધાર રાખે છે, તેઓ પણ ચરબીના ઢગલાઓ પોતાનાં શરીર ઉપર બાંધ્યા જાય છે.

શહેરમાં રહેનારી કહેવાતી શેઠાણીઓ, આયા, દાસી, અને "બોય." "બટલર" ઉપર હકુમત ચલાવે છે, અને ખાવું પીવું અને સુવું એ તેઓનો નીયમ હોય છે. આથી તેઓ પણ ચરબીનાં ભોગ થઇ પડે છે. ડોંગાપણું અને ચરબીદાર જાડું શરીર કંઇ કૈાવત ધરાવતું નથી અને તે વખાણવા જોગ નથી પણ ધીક્કારવા જોગ છે.

હવે ખોરાકની બાબદ લઇએ. હદ બહાર મીઠાસ, ગોસ-મચછી, ઘી-માંખણ અને ભારી કઠોળ વીગેરેના ખોરાકથી પણ ચરબી વધે છે.

બેઠા–બેકાર હલકો ખોરાક પણ બદ–હજમી કરે છે, કબજીઆત ઉત્પન્ન કરે છે, અને ચરબીમાં વધારો કરે છે.

હલકા પ્રકારનો ખોરાક પણ મોટા જથ્થામાં ખાવાથી કચરા સમાન શરીરમાં એકઠો થાય છે, અને ચરબીના રૂપમાં શરીરમાં ફેલાય છે, અને ડાંગાપણું શરીરમાં ઉત્પન કરે છે.

કબજયાત અને બદહજમીથી પણ શરીરની ખોટી ચરબીમાં વધારો થતો જાય છે.

ડાંગાપણું મટાડવાના સાદા ઉપાયો.

ડાંગાપણું મટાડવા માટે બમણી મહેનત અને અરધો ખોરાક એ મુખ્ય નીયમ સમજવો.

ચાલવા ફરવાની ટેવ પાડવી. પહેલાં થોડું ચાલી, પછી દરરોજ સહવારમાં કે સાંજે ઓછામાં ઓછા ૪ થી ૬ માઇલ ચાલવું. માઇલનો શુમાર ન ગણી શકાય તો દરરોજ ૧ કલાકથી દોઢ કલાક સારી ઝડપે ચાલવું. ખાલી પગ ઘસડયા કરવા નહી, પણ છાતી રાખી, ઠોકદાર કદમથી ચાલવું. શ્વાસ ઉંડા લેતાં રહેવું. જેટલો પરસેવો પડે તેટલો સારો છે, ચરબીને જલદી ઓછી કરે છે. પણ પરસેવાને લુંછતા રહેવું, પછી ઘેર આવી પરસેવાનાં કપડાં કાઢી નાખવાં, ઠંડા પાણીએ નહાવું, ઠંડા પાણીએ નહાવાની ટેવ નહી હોય તો સાધારણ ગરમ પાણી લેવું, પણ કસરત કરવા પછી ઠંડાં પાણીએ નહાવાથી ઘણીજ તાજગી માલમ પડે છે, માટે તે ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી ઘણીજ સારી છે.

આ ચોપડીમાં આપેલી કસરતો ચાલુ કરવાથી ધીમે ધીમે પણ ખાતરીપુર્વક રીતે ચરબી ઓછી થતી જશે, શક્તિમાં વધારો માલમ પડશે, અને શરીર ચપળ થશે. બીજા કોઇ પણ પ્રકારની કસરતો લેવી.

ચરબી ઘટાડવા માટે કસરતની સાથે ખોરાકમાં મજબુત અંદાઝ પાળવાની જરૂર છે, નહી તો ચરબી ઘટાડવાનું કામ ઘણુંજ મુશકેલ થશે.

ભારી ખોરાકો તદન છોડી મુકવા, જેવાં કે ઘી–માખણ, ભારી કઠોળનું અનાજ કે ભારી કઠોળની દાળ વીગેરે, ચાવલ અને ગોસ–મચ્છી. ઝેર ખાવા પછી જીવવાની આશા રાખવી ફોકટની છે, તેજ પ્રમાણે ભારી ખોરાકો ખાતા રહી ચરબીમાં એકદમ ઘટાડો કરવાની આશા રાખી શકાય નહી. આ ભારી ખોરાકોથી હાથ તદન છોડી શકાય નહી, એવું હોય તો તેમને ઘણાંજ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવા. ખાંડનો ઉપયોગ પણ સાધારણજ કરવો.

તરતરકારી અને ફળફળાદીનો ખોરાક શરીરને ઘાટઘટમનું અને પતલું બનાવવા માટે સારો છે.

સહવારમાં નાસતો કરવાની ટેવ છોડી મુકી અને ફક્ત દુધ લેવું, આથી બપોરનાં ભોજન માટે સારી ભુખ ખુલશે, અને ચરબી ઓછી કરવામાં મદગાર થઇ પડશે.

અઠવાડયાંમાં એક દીવસ અપવાસ કરવાથી પણ ચરબી ઓછી કરવામાં મોટી મદદ મળશે, કોઠો સાફ થશે, અને તંદુરસ્તીમાં સુધારો થશે. ફક્ત પાણી ઉપર આખો દીવસ ગાળવો, અથવા તેમ નહી બને તોજ દુધ ઉપર રહેવું.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

મોઢાં ઉપર ખીલ (PIMPLES) થવાનાં કારણો.

મોઢા ઉપર ખીલ (Pimples) થવાનાં કારણો તથા તેના સાદા અને અકસીર ઈલાજો.

સાધારણ ૧૫ વરસની અંદરનાં છોકરા છોકરીઓને મોઢાં ઉપર ખીલ થતા નથી. ૧૫ વરસ ઉપરની ઉમરનાંઓને ખીલ થઈ નીકળે છે.

લોહીમાં કચરો વધવાથી જુવાન ખીલતી ઉમરમાં ખીલ થઈ નીકળે છે. અને તે ખીલ ફુટીને લોહીમાંનો કેટલોક કચરો બહાર નીકળી જાય છે.

હદ–ઉપરાંત ખાવાથી, ભારી ખોરાકોનો વધુ ઉપયોગ કરવાથી, તથા કોઠામાં અને આંતરડાંમાં કચરો વધીને અજીરણ તથા કબજીયાત થવાથી ખીલતી જુવાનીમાં ખીલ મોઢાં ઉપર થઈ નીકળે છે, ઘણું દરદ આપે છે, અને ઘણીવાર મોઢાંની ચામડીનુ સુંવાળાપણું બગાડી નાંખે છે, મોઢાંની ચામડી ઉપર મોટા ખીલના ડાઘ તથા બારીક ખાડાઓ રહી જાય છે.

આ ઉપરાંત શરીરના જુવાની ભરયા જુસ્સાઓ ઉશ્કેરવાથી પણ ખીલ થાય છે. મોટી ઉમરના ખીલતા છોકરાઓ અહીં–તહીં જુવાન અબળાઓને જોઈને સ્વપ્ના મીસાલ પ્યારનો ઉભરો રાત–દીવસ પોતાનાં જીગરમાં લઈને ફરે છે. તેજ પ્રમાણે સ્ત્રીઓનો જુવાનીભરયો ઉભરો પણ જળવાઈ રહેતો નથી. તેઓ પણ જુવાનીયાઓને જોઈને તેઓના ખ્યાલમાં હંમેશાં લીન હોય છે. આ ઉપરથી જુવાન છોકરાં–છોકરીઓ એકમેકને જોઈ તેઓ તરફનાં પોતાનાં ખેંચાણમાં એટલાં મશગુલ બની રહે છે, કે ખોરાક જરપત થવામાં કે શરીરનો કચરો બહાર નીકળવા માટે પુરતી શક્તીઓનો ઉપયોગ થઈ શકતો નથી, જેથી શરીરમાં ભેગો થતો કચરો બીજા અનેક રૂપમાં બહાર નીકળવાની કોશિશ કરે છે, અને તેમાંનો એક રસ્તો મોઢાં ઉપર ખીલ થઈ, તે ફુટવાથી બહાર કચરો નીકળે છે, તે હોય છે.

ખીલ નાની ઉમરના છોકરા છોકરીઓને તેમજ મોટી ઉમરનાં સ્ત્રી–પુરૂષોનાં મોઢાં ઉપર નથી થતા પણ ખીલતી જુવાનીમાંજ તેનો ઉભરો થાય છે, તેનું કારણ એ છે કે સ્ત્રી–પુરૂષોનો એકમેક તરફનો પ્યાર, ખેંચાણની લાગણી, જુસ્સો અને જીગ્નાસા, ખીલવી જુવાનીમાંજ ઘણાં જોશભેર દીપી નીકળે છે, જેનાં પરીણામે ચહેરા ઉપર લોહીનો ધસારો કે વહેવું વધુ પ્રમાણમાં હોય છે, જેથી કોઠામાંનો તથા આંતરડાંમાંનો કચરો લોહીમાં ભેળાઈને ઉપર ચઢતો રહે છે, અને ગાલની સુંવાળી અને નાજુક ચામડીમાં ખીલના આકારમાં પોતાનો દરવાજો ખોલી કાઢી, તે રસ્તે બહાર નીકળે છે.

જ્યારે મોઢાં ઉપર ખીલ જોશભેર થઈ નીકળે છે, ત્યારે અનેક ડાક્ટરોની સલાહ લેવાય છે, અનેક પ્રકારના મલમ ભરવામાં આવે છે, અને અનેક પ્રકારના સાબુ અજમાવવામાં આવે છે. પણ આમાંના કોઈ પણ ઉપાયો કામ લાગતા નથી.

મોઢાં ઉપરના ખીલ સારા કરવાના સહેલા ઉપાયો.

મોઢાં ઉપર ખીલ થવાનાં મુખ્ય કારણો બે છે. પહેલું કારણ અજીરણ, કબજીયાત વીગેરેથી કોઠામાં અને આંતરડાંમાં ભેગો થતો કચરો ગાલની નાજુક ચામડીમાંથી કે જે ચામડી ખીલતી જુવાની અને રૂવાનીમાં ઘણીજ નાજુક બને છે, તેમાંથી ખીલના

આકારમાં ફુટીને બહાર નીકળવાનું હોય છે. બીજું કારણ, પ્યારની જુસ્સાભરી લાગણીથી જુવાન ખીલતાં જીગરો ઉપર થતી અસરનું પરીણામ છે, કે જે વખતે પોતાનાં સ્વપનારૂપી કે ખરેખરાં દીલબરનાં ખ્યાલમાં લીન અને ગરકાવ બનવાથી, ચહેરા તરફ અને મગજ તરફ લોહીનો ધસારો વધુ પ્રમાણમાં હોય છે, જેથી લોહી-માંનો કચરો, જુસ્સાભરી લાગણીઓથી નાજુક બનેલી ગાલની ચામડીમાંથી ખીલના રૂપમાં ફુટીને બહાર નીકળે છે.

માટે આ બે મુખ્ય કારણોને દુર કરવાથી મોઢાં ઉપર થતા ખીલ અટકાવી શકાય છે

લોહીને સ્વચ્છ બનાવવા માટે મજબુત પ્રકારની ફરવા હરવાની, રમતગમતની કે બીજી કસરતો લેવાની મોટી જરૂર છે.

ખોરાક ઉપર પણ મજબુત કાબુ રાખવાની જરૂર છે. તીખાસ-ખરાસથી ખાસ દુર રહેવું. ગોસ-મચ્છી એકદમ થોડો વખત છોડી મુકવાં અથવા તદન હદમાં અને ઓછા પ્રમાણમાં લેવાં. ભારી કઠોળનાં અનાજનો ખોરાક પણ સારો નથી.

તરતરકારી ફળફલાદી અને દુધ, દહી, છાસ, માખણ વીગેરેનો ખોરાક ઉત્તમ છે. ઇંડાંનો ઉપયોગ પણ હદમાં કરવો. કાચાં ઇંડાં પીવાં સારાં છે, પણ તાજાં હોવાં જોઇએ. ઇંડાંને જેમ વધારે બાફવામાં આવે છે, તેમ તે જરપત થવા માટે ઘણુંજ મુશકેલ થઇ પડે છે.

પાણી છુટથી પુરતું પીતાં રહેવાથી પણ લોહી સ્વચ્છ બનતું જાય છે.

ચા-કાફી-કોકો અને કેફી પીણાંઓ તથા બીડી ફુંકવાંની બુરી ટેવોથી દુર રહેવું.

રસ્તે જતાં અને નજરે પડતાં દરેક જુવાન અને ખીલી રહેલાં નરનારીઓને પોતાનાં જાન-જીગર અને દીલબર સમજી કે માની લેવાના હવાઇ તરંગો, વીચારો છોડી મુકવા. આવા હવાઇ મીનારાઓ બાંધનારાં સંખ્યાબંધ ઉછરતાં નર-નારીઓ જુવાની અને ખીલતી રૂવાનીના તરંગોમાં લીન થઇ ખુવાર થયાં છે.

નાહવા-ધોવાની સફાઇપર લોહીની સ્વછતાનો આધાર રહેલો છે. દરરોજ નહાવું ઉત્તમ છે.

પ્યારનાં ટાહેલાંનાં ચોપડી-ચોપાનીયાંઓ વાંચવાં નહીં-અને તેવા ખેલો તથા સીનેમેટોગ્રાફ પણ જોવા નહીં.

ઉપર મુજબના નીયમોથી મોઢાં ઉપરના ખીલ ટુંક વખતમાં નાબુદ કરી શકાશે.



પ્રકરણ ૨૨ મું.

કુટેવ અને સ્વબીગાડ (Masterbation) થી શરિરનો કરવામાં આવતી ખાનાખરાબી અને પાયમાલી.

કુટેવ અને સ્વબીગાડ શું ચીજ છે, તેની સમજ નથી એવું ડોળ કરવાની જરૂર નથી.

શરીરના છુપા ભાગો સાથે હાથ-ચાળા કરી શક્તીનો નાશ કરનારાં સ્ત્રી-પુરૂષો છુપાં રહેતાં નથી. જાણકાર માણસો એવાં બદફયલી કરતારાંઓની બદી સહેલાઈથી પારખી શકે છે.

એવા બુરા છંદામાં સપડાયલાં સ્ત્રી-પુરૂષો પોતાનાં કુકર્મો છુપાવવાની અનેક કોશિશો કરે છે. પોતે ગૃહસ્થાઈ માણસો હોવાનું ડોળ કરે છે, બધાંની નજરમાં ઠીકઠાક દીપવાની કોશિશ કરે છે. પણ તેમાં તેઓ નીષ્ફળ થાય છે. કુદરતનો માર તેઓને બચવા દેતોજ નથી. તેઓનાં કુકર્મોની અનેક નીશાનીઓ તેઓનાં શરીર ઉપર અને ચહેરા ઉપર વ્યાપી નીકળે છે. ગમે એવી ઉમદા કસરતો અને ગમે એવા મજબુત ખોરાકો લેવા છતાં તેઓનું શરીર તવાતું અને પીગળતું જાય છે, હાડપીંજર મીસાલ તવાઈ ગયલી ગરદન છુપી રહેતી નથી, તેઓનાં સુકાયલા અને ચપટાયલા ગાલ તેઓ છુપાવી શકતા નથી, અને તેઓની આંખો ઉંડી બેઠેલી હોય છે અને તેમની આસપાસ ખાડા પડી જાય છે, અને આંખોમાં ખોટા પ્રકાશવાળું ચીકાસદાર પાણી હંમેશા દીપતું રહે છે. તેઓની યાદ-દાસ્ત શક્તી ગુમ થાય છે, તેઓ પોતાનો અભ્યાસ ઘણે ભાગે ફતેહમંદીથી કરી શકતાં નથી, પોતાની પરીક્ષાઓમાં પાસ થઈ શકતાં નથી, અને જીંદગીનાં કોઈ પણ કામોમાં તેઓ ફતેહમંદ નીવડી શકતા નથી. તેઓ દુન્યામાં કદી મોટાં કામો કરી શકતાં નથી.

એ બધી નીષ્ફળતાનું કારણ એજ છે, કે તેઓ પોતાનું લોહી પોતાનું વીર્ય ગુમાવી બેસે છે.

પોતાનાં મનમાં પ્યારના હવાઈ ખ્યાલો બાંધી તેઓ હવસી બને છે, અને પોતાનાં જોડયાં દીલબરને પોતાનાં પાસાંમાં અને પોતની બગલમાં હાજર સમજી, શરીરના જુસ્સાઓ ઉશકેરે છે, અને શરીરના છુપા ભાગોને પોતાના હાથ વતી ઉપર નીચે કરે છે, જેથી હવસી જુસ્સાઓનો જોશભેર ઉભરો થઈ નીકળે છે, અને છુપા ભાગોને રસ્તે વીર્ય નામે કહેવાતો, લોહીમાંથી બનતો, અને શરીરને નીભાવનારો તત્વનાં થોડાં ટીપાંઓ બહાર ટપકાય છે. આવી રીતે પુરૂષો અને ઘણી સ્ત્રીઓ પણ પોતાનું ખમીર, પોતાનું તત્વ ગુમાવે છે, જે તેઓને હદબહાર કમજોર કરી નાંખે છે, અને તેઓને હાયકારાં નામરદો, ના-રવા સ્ત્રીઓ બનાવે છે.

આપણે જે કસરત કરીએ છીએ, જે ખોરાક ખાઈએ છીએ અને જે સ્વચ્છ હવા દમમાં લઈએ છીએ, તેમાંથી આપણું લોહી પેદા થાય છે અને આ લોહીનાં સેંકડો ટીપાં મળીને વીર્યનું એક ટીપું બને છે. અને આ વીર્ય ગોયા આપણી જીંદગીનો છુપો ભેદ છે. વીર્યનું એક ટીપું ગુમાવવાથી લોહીનાં સેંકડો ટીપાં ગુમાવ્યા બરાબર છે. વીર્ય શરીરમાંથી ખોટા માર્ગે ગુમાવ્યાથી શરીરમાંનું લોહી પણ ઘણું ઘટી જાય છે. જેથી નબળાઈ, બીમારી, કરકટયાપણું અને ટુંકી જીંદગી માણસના નસીબમાં આવે છે. વીર્યનો આવી રીતે ખોટો ઉપયોગ થવાથી સ્ત્રી-પુરૂષો બીજા માણસોને પોતાનો ચહેરો પણ બતાવવા કે તેમની સામું જોવા પણ અચકાય છે,

લજવાય છે, અને તેઓના હોઠ. સામા માણુસ સાથે વાત કરતાં ધ્રુજી નીકળે છે. એટલુંજ નહી, પણ એવાં સ્ત્રી–પુરૂષો આ દુન્યામાં બાળકની ઉતપત્તી કરવામાં પણ નાલાયક નીવડે છે, અને નીષ્ફળ જાય છે. એવા માણસો ઘણાજ હવસી હોય છે, અને જ્યારે તેઓનાં લગ્ન થાય છે, ત્યારે તેઓ પોતાની જીંદગીના સાથીને પોતાનું રમકડું સમજીને સંસાર–વહેવારની રાહ–રસમ અને નીતી–રીતીની બધી હદો ઓળંગી જાય છે, અને કુદરતના નીયમીત સંસાર–વહેવારમાં નહી પણ તેઓ ગોયા કુછંદોમાં ચાલુ ગીરફતાર રહે છે, અને પોતાની ખુવારી કરવા ઉપરાંત પોતાની જીંદગીના સાથીનાં શરીર અને સ્વમાનનો પણ નાશ કરે છે.

એવી કુટેવ અને કુછંદોમાં સપડાયલાં માણસોનાં હાર્ટ પણ એટલાં નબળાં હોય છે, કે કોઇપણ પ્રકારની કસરત વેળા પણ તેઓને નુકશાન પોહોંચે છે, અને પછી હાર્ટ નબળું પાડવાનો દોષ ફીઝીકલ–કલચરની કસરતો ઉપર મૂકવામાં આવે છે.

આવી કુટેવો અને અનેક પ્રકારના કુછંદોમાં ગીરફતાર થયલાં સ્ત્રી–પુરૂષો ઘણીએક છુપી બીમારીઓ અને ફરીઆદોથી રીબે છે. તેઓ પોતાનાં કુકર્મોની કહાણી કોઇને પણ કહેતા શરમાય છે, લજવાય છે. એવા માણસોનાં "હાર્ટ" પણ ઘણીવાર જુવાન–ઉમરમાં "ફેલ" થાય છે, અને તેમાં અજાયબ થવાનું કાંઇજ કારણ નથી. પોતાનાં શરીર સાથ અણઘટતી છુટ લઇ, લાંબું જીવવાની આશા રાખવી ફોકટની છે.

હવસી અને કુછંદી મા–બાપોના બચ્ચાં પણ કુછંદી અને કુકર્મો કરનાર નીકળે છે.

નાના છોકરાઓને બુરી ખાસીઅતના "પ્લેય–બટલરો" અને ઘરના બીજા બદ–ફયલ નોકરો તથા સ્કુલે જતા ખરાબ છોકરાઓની સંગતથી "કુટેવ" અને "સ્વ–ખીગાડ" (Masterbation) ની જીવલેણ ટેવો પડે છે. તેઓના સોબતીઓ ઉપર હંમેશાં નજર રાખવાની જરૂર છે. તેઓને પ્યારભર્યા તથા હવસી જુસ્સાઓ ઉત્પન્ન કરનારા નાટક કે સીનેમાં બતાવવા નહી, તેમજ તેવી ખરાબ વારતાની ચોપડીઓ પણ તેઓને વાંચવા દેવી નહી. તેઓના મનમાં પોતાના શરીર માટે ઉચું મત, મગરૂરી અને સ્વમાન ખીલવવાની જરૂર છે. કુમળાં ભેજાંઓથી નગ્ન એટલે નાગાં અને ખુલ્લાં શરીરના ચીત્રો દુર રાખવાં. ખુલ્લાં બદનનાં ચીત્રો હવસી ખ્યાલો માટે નથી હોતાં પણ શરીરની સંપૂર્ણ ખીલવણીનો ધડો તેઓમાંથી મળે છે, એમ ઉછરતાં છોકરા–છોકરીઓનાં મન ઉપર ઠસાવવું.

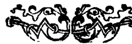
ઉપલી સઘળી સલાહ માત્ર છોકરાઓનેજ નહી પણ છોકરીઓને પણ લાગુ પડે છે.

આળસુ માણસોને કુછંદ અને કુટેવ માટે પુરતો વખત મળે છે અને પોતાની શક્તિ તથા લોહી બીજાં કામો પાછળ વપરાતાં ન હોવાથી તેઓમાં કુછંદી હવસો ઉત્પન્ન કરવા માટે ઘણું લોહી ફાજલ પડેલું હોય છે, જેથી તેઓ બુરી લાલચો અને ટેવોમાં ગીરફતાર થાય એમાં કાંઇ નવાઇ નથી.

મજબુત કસરતો લેવાથી શરીરનું લોહી શરીરના બધા ભાગોના સંપૂર્ણ પોષણ-માં રોકાયલું રહે છે. જેથી કુછંદોમાં પડવા માટે, આળસુ પડેલાં લોહીની ગરમીથી જેમ હવસી થવાય છે, તેમ માણસને હવસી બનવાની તક રહેતીજ નથી. માટે બુરી ટેવો તરત મુકી દઇ ચાલવા, દોડવાની અને બીજી મજબુત કસરતો લેવી, હંમેશ ખુલ્લી હવામાં રહેવું, નહાવા ધોવાથી શરીરને સાફ રાખવું. ઠંડા પાણીએ ખાસ નહાવું અને શરીરના છુપા ભાગો ઉપર નહાતી વખતે ઠંડું પાણી રેડવું. બીછાને જવા આગમજ પણ ઠંડાં પાણીએ છુપા ભાગોને ધોવાથી અને બીજવરાથી ઉશકેરાટ રહેતો નથી અને ઉંઘ સારી આવે છે.

વીસ્ખાસ-ખટાસ, કેફી પીણુંઓ અને ગેાસ-મચ્છીનેા તથા બીજા ભારી ખેારાકેા શરીરના જુસ્સાઓને ખેાટી રીતે ઉશ્કેરનારા હેાય છે, માટે તેમને છેાડી મુકવા અથવા તદન હદમાં વાપરવા. ચા-કાફી પણ નુકસાનકારક છે. તેમને બદલે દુધ અને પાણી પીવાથી ફાયદેા થશે.

બુરા વીચારેાથી મનને દુર રાખવું. જ્યારેબી બુરા અને હવસી વીચારેા મનમાં દાખલ થાય ત્યારે કસરતના અને પહેલવાની તથા મહાન કામેા કરવાના વીચારેા મનમાં ઉત્પન્ન કરવા. પરમેશ્વરનેા ડર રાખવેા અને આપણા ધર્મનેા વીચાર કરવેા. આમ કરવાથી મનની વલણ તરત બદલાશે અને દુરાછંદેાના વીચારેા નાશ પામશે. ખુલ્લી હવામાંજ સુવાની ટેવ પાડવી. ગરમ કપડાં પહેરવા નહી. એકવાર ફરી ભાર મુકી કહું છું કે ભાંખું ચાલવું, મજબુત રીતે કસરતેા કરવી, અને સાફસુફ શરીર રાખવું, પવીત્ર મન રાખવું, અને પારકાં સ્ત્રી-પુરૂષેાને આપણાં ભાઇ બહેન અને આપણાં કરતાં મેાટી ઉમરનાને સુરબીઓ સમજી ચાલવું. ઉપલી સઘળી સુચનાઓ પ્રમાણે ચાલવાથી ગયલી મરદાનગી અને શક્તિ સહેલાઇથી પાછી મેળવી શકાશે.



પ્રકરણ ૨૩ મું.

પરણેલી જીંદગીમાં સંસારી-વ્યહવારની હદ (Marital-Relation) ઓળંગવાની મોહકાણથી થતી જીંદગીની બરબાદી.

ઘણાં સ્ત્રી-પુરૂષો કુંવારા હોય છે તેટલો વખત સારૂં શરીર અને તંદુરસ્તી ધરાવે છે, અને લગ્ન કર્યા પછી તેઓની તબીઅત દીવસે-દીવસે પડતી જાય છે, અને તેઓનું શરીર દીવસે દીવસે તૂટતું જાય છે. શરીર પાતળું થતું જાય છે, કામ-ધંધાને પૂગી વળવાની શક્તી ઘટતી જાય છે. ધણીધણીઆણી એકમેકની પડતી જતી હાલત વીષે ઘણુાજ ચીંતાતુર બનતા જાય છે, પણ શરીરની નબળાઇની બાબદોમાંથી મુક્ત થવાનો રસ્તો તેઓને મળતો નથી. આથી બચ્ચાં પણ નબળાં અવતરે છે, અને કેટલીકવાર જીંદગીના એક યા બીજા સાથીને ભરજુવાનીમાં અને કવખતે ગુમાવી બેસાય છે.

આ સઘળી લાચારી અને આફતોનું કારણ એકજ છે. પરણેલાં જોડાંને, સ્ત્રી-પુરૂષના સંસારી-વ્યહવારની કાંઇપણ સમજ ન હોવાથી તેઓ પોતાના જાતી-વ્યહવાર અને સંગમની દરેક હદ ઓળંગી જાય છે. આથી તેઓના શરીરમાં જેટલું વીર્ય બને છે તે કરતાં હદ-બહાર વીર્ય, તેઓ હંમેશા હવસી થઇને વાપરી નાખે છે. આથી સ્ત્રી-પુરૂષ બન્નેને એક સરખું નુકશાન પોહોંચે છે. તેઓની રગો અને શરીર ઢીલાં પડી જાય છે, અને લગ્ન થયા પછી થોડાજ અરસામાં તેઓ બુઢાપો, કમજોરી અને ઢીલાપણાની જાલમાં સપડાયેલાં માલમ પડે છે.

કેટલીકવાર પુરૂષ વધારે હવસી હોવાથી તે પોતાની ધણીઆણીને ગોયા પગારદાર ગુલામડી રાખી હોય તે મીસાલ, તેણીની મરજી વીરૂધ, જાતી-વ્યહવારનો તેણી ઉપર ગોયા જુલમ ગુજારે છે.

કેટલાક દાખલાઓમાં એવું પણ બને છે, કે સ્ત્રી વધારે હવસી હોય છે, અને પોતાના નાલાયક નખરાંઓથી અને ચાળાઓથી, પોતાના ધણીના જુસ્સાઓને ઉશ્કેરે છે. અને એવી રીતે પોતાનીજ નહી, પણ પોતાના ધણીની તબીયત અને તંદુરસ્તીનો નાશ કરે છે.

એવી રીતે સ્ત્રી કે પુરૂષમાં હેવાનયતભર્યો હવસ હોવાનું એક કારણ એ છે, કે પરણવા આગળ, તેઓને પરણેલી જીંદગીના જાતી વ્યહવારની સમજ હોતી નથી કે મળતી નથી. લગ્ન થયા પછી પણ પરણેલું જોડું ઘણીવાર જાતી વ્યહવારની હદ વીષે કાંઇ જાણતું કે સમજતું નથી. બીજું કારણ શરીરની નબળાઇનું છે. નબળાં માણસો ઘણાંજ હવસી હોય છે. નબળાં શરીરના જુસ્સાઓ હંમેશાં ઉશ્કેરાયલા રહે છે. કેફી પીણાંઓ, ગોસ-મચ્છીનો તથા બીજો ભારી ખોરાક વિગેરે પણ શરીરના જુસ્સાઓને ઉશ્કેરે છે અને માણસજાતને હવસી બનાવે છે.

મા-બાપોને પોતાની પરણેલી જીંદગીનો કડવો તથા મીઠો અનુભવ મળેલો હોય છે. માટે તેઓની ફરજ છે કે પોતાનાં છોકરા-છોકરીઓને પરણાવવા આગળ તેઓને પરણેલી જીંદગીને લગતી છુપી અને ભેદી બાબદોથી વાકેફ કરવાં. માતાએ પોતાની છોકરીઓને એવી સમજ આપવી જોઇએ. તથા પીતાએ છોકરાઓનાં મન-માંથી પરણેલી જીંદગીનો ભેદી અંધકાર દુર કરવો જોઇએ. "Manhood and

Marriage." નામે મી૦ બરનાર મેકફેડને એક ચોપડી લખી છે, જે લગન કરવા ઇચ્છતા તેમજ પરણેલાં દરેક ગ્રહસ્થે વાંચવીજ જોઇએ. તેઓએ સ્ત્રીઓ માટે પણ "Woomanhood and Marriage." નામે ચોપડી લખી છે, જે દરેક કુંવારીકા અને પરણેલી સ્ત્રીઓએ વાંચ્યાં વીના નહીંજ રહેવું જોઇએ. આ ચોપડીઓ અંગ્રેજીમાં લખાયલી છે અને તેથી જેઓ અંગ્રેજી વાંચી શકતાં નથી તેઓને તે ચોપડીઓનો લાભ મળી શકતો નથી. જો ધણી અંગ્રેજી જાણતો હોય અને ધણીઆની અંગ્રેજી ન જાણતી હોય, તો ધણીએ આ બન્ને અંગ્રેજી ચોપડીઓ વાંચી, તેઓનો લંબાણ સાર પોતાની ધણીઆનીને સમજાવવો જોઇએ જેથી બન્ને ધણીજ સમજદાર જીંદગી સુખેથી પસાર કરી શકે છે. પુરૂષે સ્ત્રીઓને લગતી પણ ચોપડીઓ વાંચવી જોઇએ, અને સ્ત્રીએ ફક્ત સ્ત્રીઓના ખરનીજ નહી, પણ પુરૂષોની બાબદોને લગતી ચોપડીઓ વાંચવી જોઇએ, કે જેથી સ્ત્રી–પુરૂષોને પોતાની જાતી વીષે તેમજ સામી જાતી વિષે ઘણું સારૂં જ્ઞાન અને અનુભવ મળે છે. એવાં જ્ઞાન અને અનુભવથી સ્ત્રી–પુરૂષો પોતાનીજ નહી, પણ એકમેકની તબીએત વિષે કાળજી રાખતાં થાય છે, અને એકમેકની જીંદગી સુખી અને લાંબી બનાવવાની કોશેશ કરતાં રહે છે.

પરણેલી જીંદગીના જાતી-વ્યવહાર માટે ઘણા માણસો અણજાણ હોય છે. જાતી વ્યવહારના નિયમોની તેઓને સમજ હોતી નથી. સ્ત્રી–પુરૂષનો જાતી–વયવહાર અઠવાડયાંમાં કે મહીનામાં કેટલીવાર થવો જોઇએ. એવા સવાલો કેટલાંક સ્ત્રી–પુરૂષો, હીંમત પકડી પુછે છે.

આ સવાલના જવાબમાં આપણે પશુ–પંખીઓનો દાખલો લઇએ. પશુ–પંખીઓની ચોક્કસ રૂતુ હોય છે, તે દરમ્યાનજ નર–માદાનો સમાગમ થાય છે. તે સીવાય વરસમાં કવખતે તેઓનો સમાગમ–વ્યહવાર આપણે જોતાં નથી. આથી, મનુષ્યનાં શરીરની હાલત મીસાલ તેઓનાં શરીરની હાલત કંગાળ બનતી નથી.

મનુષ્યની પેદાયશનો આધાર નર-નારીના ઉંચ સમાગમ ઉપર રહેલો છે. અને જ્યારે નર–નારીનો સમાગમ–વ્યવહાર ઘણોજ સાધારણ થઈ પડે, દરરોજ કે દર અઠવાડયે કે અવારનવાર છુટથી થતો રહે, ત્યારે વીર્ય ઉંચ પેદાયશ માટે ઉંચ પ્રકારનું જાળવી શકાતું નથી. એજ કારણથી આજકાલ નબળી પેદાયશ ઘણી નજરે પડે છે. માટે જાતી–વ્યવહાર, પેદાયશની ઉતપત્તી સીવાય બીજા હવસી વીચારો પુરા પાડવા માટે થવોજ ન જોઇએ.

ઘણાંઓ કહેશે કે સખત નીયમ પાળવાથી લોહી માથે ચહડે છે. અને શરીરને નુકશાન કરે છે, પણ એ ખ્યાલ ખોટો છે. જેઓ કુંવારાં હોય છે તેઓને માથે લોહી ચહડતું નથી, તો પરણેલાં માણસો છુટથી પોતાનું લોહી અને વીર્ય વાપરતાં રહેતાં હોવાથી લોહી માથે અને મોઢે ચહડવું અશક્ય છે. આ મુરખાઇભરેલી વાતો એઠા–એકારો તરફથીજ થાય છે.

વીર્ય સાચવ્યાથી માણસની શરીરની અને ભેજાંની શક્તિઓ ઘણીજ સંપૂર્ણ રહે છે, જેથી માણસ કામધંધાને સારી રીતે પુગી વળે છે, અને જીંદગીમાં ફતેહ પામ્યા વીના કદી રહેતો નથી. જીંદગીમાં નીષ્ફળ જનારાં તેઓજ હોય છે કે જેઓ પોતાનું વીર્ય, પોતાની શક્તિઓ ગુમાવી બેસે છે. અને પરણેલી જીંદગીમાં શક્તિઓ સાચવવાનો અને વધારવાનો એક મુખ્ય નિયમ જાતી–વ્યવહાર બને એટલો ઓછો રાખવાનો છે. મહીનામાં એક કે બે વારથી વધુ સમાગમમાં આવ્યાથી શરીરની શક્તિઓનું મંદ પડવું વ્યાપી નીકળે છે, માટે તે ઉપરથી ચેતવણી લેવાની જરૂર છે. એના કરતાં પણ ઓછું પ્રમાણ રાખી શકાતું હોય તો અખંડ શક્તિઓ જાળવી રાખવા માટે

તે ઉત્તમ છે. ઘણી ચોપડીઓમાં છપેલું હોય છે, અને ઘણા કહેવાતા અનુભવીઓ પોતાનું મત ઉચ્ચારે છે કે અઠવાડયામાં એક બેવાર સ્ત્રી-પુરૂષનો સમાગમ થાય તો તે નુકશાનકારક નથી, પણ એવીજ ન ઇચ્છેવાજોગ ભલામણને અનુસરીને ઘણાં સ્ત્રી-પુરૂષો પોતાની પેદાયશની શાક્ત ગુમાવી બેસે છે.

શરીરની શાક્તઓ, જુવાની અને ખુબસુરતી જાળવી રાખવા માટે હવસી ખયાલો અને શરીરના જુસ્સાઓ ઉશકેરનારી ચીજો અને બાબદોથી દુર રહેવાની જરૂર છે. નેકી અને ભલા વીચારોભરયું મન રાખવું જોઇએ. તીખાસ, ખટાસ, ચા, કાફી અને કેફી પીણાંઓથી તથા ઘણા ભારી ખોરાકોથી દુર રહી, શરીરને મજબુત પ્રકારની કસરતો અને મહેનત આપવાથી શરીરનો ઉશકેરાટ તથા હવસ આપણાથી દુર રહે છે, પ્યાર કરવાની ખોટી રીત અને 'ફેશન" નુકસાનકારક છે. વારેઘડીએ પ્યારનાં ચુંબનો અને એકમેક સાથના ચાળા તથા નખરાં કરવાં એ હવસી બનવાની અને એકમેકની તબીએતને નબળી બનાવવાની નીશાની છે, અને પરવારતાંઓનું કામ છે. ખરો પ્યાર એકમેકનું સુખ ઇચ્છવામાં સમાયલો છે, નહી કે એકમેકની ખુવારી કરવામાં.

આ ચોપડીમાં વર્ણવેલી બીજી અનેક બાબદો ઉપર ધ્યાન આપવાથી પરણેલો સંસાર સુખી નીવડયા વીના રહેશે નહી.



પ્રકરણ ૨૪ મું.

"ડીસચાર્જ"ની બીમારી, અથવા ઉંઘ વેળા વીર્યનું પસાર થવું. આ કાર્મિક મુઝવણમાંથી બચવાના સરળ રસ્તાઓ.

ઉંઘ વેળા વીર્ય પસાર થવાની બીનાથી દરેક પુરૂષ વાકેફ હોય છે. એક છોકરો માણસાઇ ઉમરમાં આવતાં તેના શરીરમાં કેટલોક ફેરફાર થાય છે, અને ઉંઘમાં કાંઇક સફેદ પદાર્થ પીશાબને રસ્તે બહાર આવવાનું કાર્ય, મહીનામાં બેથી ત્રણ વાર તે અનુભવે છે. નબળાં માણસોમાં આ ફરયાદ મહીનાની અંદર વધુ ગણત્રી ધરાવે છે, અને અઠવાડીયાંમાં એકથી વધુવાર, કે દરરોજ, અને કેટલાકના બાબમાં તો દીવસમાં જાગૃત હોવા છતાં પદાર્થ પસાર થતો માલમ પડે છે. પણ એવાં ગંભીર પરીણામે પોહોંચવાનું મુખ્ય કારણ, જાતીના (છુપા) ભાગોની હદ–બહાર નબળાઇ થવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

આપણા જાતીના ભાગોની (છુપા ભાગોની) નબળાઇનાં કેટલાંક કારણો.

આપણા છુપા ભાગોની નબળાઇનું સૌથી મોટું કારણ સ્વપ્નીગાડ કે કુટેવ, જેને અંગ્રેજીમાં Masterbation કહેવામાં આવે છે, તે હોય છે. આ બુરી ટેવથી ઉત્પન થતી શરીરની ગંભીર હાલત વીષે આ ચોપડીનાં બીજાં પાનાંઓપર મેં દરશાવેલું છે. માણસ કેટલીકવાર એટલી બધી હદે હવસી બને છે કે સ્વપ્નીગાડનો મહાવરો અને છુપા ભાગો સાથની આશનાઇ તે કેટલીકવાર દરરોજ અથવા દીવસમાં બે ત્રણ વાર પણ ચાલુ રાખે છે. આંમ કરતાં તે પોતાનું કીંમતી વીર્ય પુષ્કળ ગુમાવે છે, જે કાંઇજ નહીં પણ શરીરનાં લોહીનોજ મોટો જથ્થો હોય છે. પોતાની જીંદગી સાથે આવી શરમભરેલી છુટ લેવાથી છુપા અવયવો (ભાગો), અને તેમની અંદરની નાજુક નળીઓ, રગો અને સ્નાયુઓ, વીગેરે એટલાં નબળાં પડી જાય છે, કે માણસના કાબુને તે વશ થઇને રહેતાં નથી અને સહેજ પણ હવસી ખ્યાલથી દીવસમાં કે રાત્રે અને ઉંઘતી વેળા કે જાગૃત હોવા દરમ્યાંન શરીરનુ ઉત્તમ તત્વ, વીર્ય હદ–બહાર વહેતું રહે છે. કોઇ ખુબસુરત સ્ત્રી નજરે પડવાથી, કે સ્ત્રીનાં કપડાં તે સદા–હવસી બનેલા પુરૂષને સહેજ પણ લાગવાથી કે હવસી ખ્યાલ મનમાં ઉત્પન્ન થવાથી પણ તેનું ગોયા જીગર પીગળે છે, રગો ધ્રુજી નીકળે છે, અને કમકમાટ સાથ વીર્ય પસાર થતું તેને જણાય છે. આજના કહેવાતા સુધારાઓથી માણસને હવસી બનવાની તક ઘણી મળે છે. નાટક–સીનેમા તથા નાચ અને ગાંનતાંન કરનારી બાઇઓનાં નખરાં, અને ચટાક સ્ત્રીઓની કટાક્ષ કરતી નજર, માણસજાતને મોહીત કરનારી હોય છે, અને નબળાં મનના પુરૂષોમાં હવસ ઉત્પન કરે છે. મશકેરાં માણસોના નજીસ અને ગલીચ ઢોંગ, અને દીલને બહેકાવનારી પ્યારનાં વાંચનથી સજેલી ચોપડીઓ માણસજાતને ગોયા દીવાનાં કરી નાખનારી હોય છે અને તેઓને ચોતરફ પ્યારથી પંપાળતી બુરી લહેજતોનાં દરયાઇ મોજાઓ નજરે પડતાં હોય એવુંજ લાગે છે. કાંમ ધંધો છોડી બેઠેલા, પ્યારની જાળમાં ફસાયલા, અને હવસી ખ્યાલોથી ચકચુર અને આંધળા બનેલાં એવાં માણસો જીવતાંજીવત પોતાને દોજખની ગારમાં ગીરફતાર કરે છે. તેઓની ભુખ ઉડી જાય છે જે માટે તેઓ તીખાસ–

બટાસ, સરકો ચા-કાફી અને કેફી પીણાંઓમાં સંતોષ સમજે છે, જે સઘળાં જુસ્સા-ઉશ્કેરનારાંજ કારણો છે અને માણસ વધુ હવસી બને એમાં કાંઇજ શક નથી.

હદ-બહાર જતો "ડીસચાર્જ" અટકાવવાનો સહેલો ઇલાજ.

"ડીસચાર્જ" થવોજ જોઇએ એવો કાંઇ કુદરતનો નીયમ નથી. કેટલાંક માણસો છ-આઠ મહીને પણ "ડીસચાર્જ" જેવી ચીજ જાણતાં નથી.

ડીસચાર્જ જો મહીનામાં બે કે ત્રણ વાર થતો હોય તો તે નુકશાન કરતો નથી, નબળાઇ ઉત્પન્ન કરતો નથી. પણ જ્યારે અઠવાડયે-અઠવાડયે કે અઠવાડયામાં અનેકવાર થતો હોય ત્યારે ચેતવણી લેવાની તથા ઉપાયો કરવાની ઘણીજ જરૂર સમજવી.

"ડીસચાર્જ" ને કાબુમાં લાવવા અને કાબુમાં રાખવા માટે આપણું મન ઉપર કાબુ રાખવાની પહેલી જરૂર છે. મેલા વીચારોને મનમાંથી હાંકી કાઢવા અને ફરી દાખલ થવા દેવાજ નહી. સ્ત્રીઓનો રંગ-રૂપ કે છાતીનો ઉઠાવ જોઇ પીગળવાની જરૂર નથી. સ્ત્રીઓ જ્યારે ખરાબ વીચારોથી દુર રહે છે, ત્યારેજ તેઓ રંગ-રૂપ અને છાતીનો ભરાઉદાર ઉઠાવ મેળવી શકે છે, જે માટે આપણે તેમની એવી સારી મનની વૃત્તીને વખાણવી ઘટે છે, અને તેઓની નકલ કરી, ખરાબ વીચારોથી દુર રહી દરેક પુરૂષ પોતાનું વીર્ય સાચવી શકે છે, અને પોતાનું રંગ-રૂપ અને દલદાર છાતી મેળવી શકે છે.

પારકી સ્ત્રીઓને આપણી મા-બહેન બરાબર સમજવાની આપણી ફરજ છે, અને તેઓ જો આપણી નજરમાં ખુબસુરત માલમ પડતાં હોય તો આપણે પણ આપણી ખુબસુરતી નહી ખીલવી શકીએ એવું કાંઇજ નથી. સારાં માણસોને જોઇ આપણે પોતાને કમનસીબ સમજી બેસી રહેવાની જરૂર નથી, પણ આપણે તેઓની નકલ કરીને સારાં બનવાની કોશેશ કરવાથી આપણી ભલી મુરાદો સહેલાઇથી હાંસલ કરી શકીએ છીએ.

આપણું મન બગાડનારી, આપણું જીગર લલચાવનારી અને આપણામાં હવસ ઉત્પન્ન કરનારી ચોપડીઓને બાળી મુકવી ઠીક થઇ પડશે. તેમને બદલે દુન્યામાં એવી ચોપડીઓ પુષ્કળ છે કે જે વાંચીને આપણે આપણી જીંદગીને ખુશનુમા અને ફતેહમંદ બનાવી શકીએ.

નાટક-સીનેમા વીગેરે તો તેજ જોવા કે જેમાંથી કાંઇ શીખવાનું મળે અથવા બે ઘડી તંદુરસ્તીભરી મોજ મળે.

ખરાબ વાતો તથા ગલીચ મશ્કેરી કરનારાઓથી દુર રહેવું, અને સારાનીજ સંગતમાં રહુજ અને મોજ સમજવી. આપણા કડવા અનુભવ ઉપરથી બીજાઓને ઉપયોગી થઇ પડે એવું આપણું પોતાનું વર્તન રાખવું જોઇએ.

કસરત કરી શરીરને પુરતી રીતે થાકવવાની જરૂર છે. કસરતથી શરીરના બીજા ભાગો જેમ મજબુત થાય છે, તેવીજ રીતે છુપા ભાગોની આસપાસ તથા અંદરનાં સ્નાયુઓ, રગો અને નળીઓ વીગેરે પણ મજબુત બને છે, જેથી ઉશ્કેરાટ અને હવસથી દુર રહી શકાય છે.

તીખાસ, ખટાસ, સરકો, ચા-કાફી, કેફી-પીણાં, અને ભારી ખોરાકોથી દુર રહેવાથી શરીરના નબળા પડેલા જુસ્સાઓ સહેજથી ઉશ્કેરાટ પામતા નથી. ગોસ-મચ્છી, ભારી કઠોળ અને ઇંડા, "ચીઝ," કોકો વીગેરે હદ-બહાર ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા ખોરાકોથી દુર રહેવું.

ખોરાક અને કસરત તથા ચોખ્ખી હવાથી જેટલો ફાયદો થશે, તેટલો કોઇબી દવા–દારૂથી થનાર નથી. એ ઉપાય સીવાય કોઇબી જાતની દવાનો ઇલાજ "ડીસચાર્જ" ને કાબુમાં લાવવા માટે છેજ નહી. કેટલીક દવાના ઉપાયો અજમાવવામાં આવે છે, જે ફાયદાને બદલે નુકશાનકારક હોય છે, અને દુઃખમાં વધારો કરે છે.

સહવારનો નાસતો છોડી મૂકવો. બપોરનું ભોજન ભરપેટે ખાવું, અને રાતનું ભોજન તદન હલકા પ્રકારનું, ઓછા પ્રમાણમાં ખાવું, એટલે હલકા રહેવું, અને બીછાને જવાને દોઢ કે બે કલાક આગમજ ખાઇ લેવું. આથી રાત્રે ઉંઘમાં જરપતશક્તિ ખલલભર્યું કામ કરશે નહી, જેથી સ્વપ્ના આવવાની ધાસ્તી રહેશે નહી, અને ઉંઘમાં હવસ ઉત્પન થશે નહી.

સહવારમાં મજબુત કસરત લેવી અને બને તો સાંજે પણ લેવી, પણ બીછાને જવાને શુમારે ત્રણ કલાક કે અઢી કલાક આગમજ લેવી જોઇએ, જેથી ઉંઘની વેળા લોહીનું ફરવું જોશભેર રહેતું નથી અને શાંતીભરી ઉંઘ આપે છે

રાતનાં ભોજન પછી શુમારે દોઢ કે એક કલાક પછીજ બીછાને જવું, જેથી જરપત થવાનું કાર્ય ઉંઘમાં હેરાન કરશે નહી.

દિવસમાં જે કપડાં પહેર્યાં હોય તેજ રાત્રે પણ પહેરીને કદી સુવું નહી. રાત્રે પહેરીને સુવા માટે જુદાં કપડાં ખાસ રાખવાં.

સુવા જવા આગળ છુપા ભાગો ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું, અથવા ઠંડા પાણીના ટબમાં શુમારે દસ ઇંચ જેટલી ઉંચાઇનું ઠંડું પાણી ભરી તેમાં બે કે ત્રણ મીનીટ સુધી બેસવું. આથી અવ્યયોને ઠંડક મળે છે, અને તે તરફ ગરમીનો ધસારો રહેતો નથી. સહવારમાં પણ ઠંડા પાણીએ નહાવાની ટેવ રાખવી જોઇએ. પાણીમાં તરવાની કસરત પણ જાતીના ભાગોને સુધારવા અને મજબુત કરવા માટે ઘણીજ અસરકારક છે. કોઇબી પ્રકારની મજબુત કસરતો વતી શરીરને મજબુત બનાવવાની ઘણીજ જરૂર છે. નબળાઇ એ હવસનું એક મુખ્ય કારણ છે. મજબુત માણસો હવસી હોતા નથી.

હંમેશા ખુલ્લી હવામાંજ સુવું, અને ઠંડકવાળી જગ્યાએજ સુવું. બને તો ઘરના ઓટલા, અગાસી કે ગેલેરી ઉપર સુવું.

કામકાજ અને મહેનતમાં મશગુલ રહેવાથી ખરાબ વીચારો માટે વખત મળતોજ નથી. આળસાઇ અનેક પ્રકારની બુરાઇ અને નબળાઇ લાવે છે.

ઉપર બતાવ્યા મુજબની સુચનાઓ પ્રમાણે ચાલવાથી ઘણાંઓને સંપૂર્ણ ફાયદો મલ્યો છે. આ બાબદ વિષે સંપૂર્ણ સમજ મેળવવા માટે હું બે ચોપડીઓ વાંચવાની ખાસ ભલામણ કરૂં છું. ડૉ૦ સ્ટોલની લખેલી અંગ્રેજી ચોપડી "What a Young Man Ought to know." અને બરનાર્ડ મેકફેડનની લખેલી અંગ્રેજી ચોપડી "Manhood and Marrige" વાંચવાથી મનની દરેક ગુંચવણો દુર થશે, સારા ઉપાયો હાથ આવશે, અને જીંદગીને ફરી એકવાર સુખી બનાવી શકાશે.

સુતી વેળા ચતા કે ઉંધા સુવું નહી, પણ ડાબી કે જમણી કોરે સુવું, અને બીછાનામાં શરીરને બેવડ વાળવું નહીં પણ સીધું રાખવું.

પાણી આગળથી પી લેવું અને સુવા આગમજ પીવું નહી.

આ ચોપડી આખી વાંચીને દરેક ઘટતી બાબદો ઉપર અમલ કરશો તો જીંદગીમાં તમોને ફતેહ મળતી કોઇપણ અટકાવી શકશે નહી.

પ્રકરણ ૨૫ મું.

સહીયડ છપાવવા તથા શીતળા કઢાવવા (Vaccination) તથા પ્લેગની અને બીજી રસીઓ મુકાવવી (Injections of serums and vaccines) કંઇ ફાયદાકારક નથી, પણ નુકશાનકારક છે.

આપણા વડવાઓના વખતમાં જાત–જાતની રસીઓ શરીરનાં સ્વચ્છ લોહીમાં ભેળવાનું બેહુદાપણું હતુંજ નહી. આજના જમાનાના દોઢયા–કમાઉ માણસોએ રસીઓની શોધો કરી નથી, બલકે પોતાનાં પેટનું સાધન શોધી કાઢ્યું છે. જંગલોમાં વસવાટ કરતી મહેનતુ જાતોનાં માણસો એવી રસીઓ વિષે કાંઇજ જાણતા નથી અને તેથી તેઓ આજકાલના સુધારાની બીમારીઓ જાણતાંજ નથી.

ગાય–બળદનાં શરીર ઉપર કાપ મુકવામાં આવે છે, અને તેને પાકવા દેવામાં આવે છે. આવી રીતે તેમાં ઉત્પન્ન થતું પરૂ કે રસી, તેને સહીઆડની રસી કહેવામાં આવે છે અને નિર્દોષ બાળકનાં કોમળ અને સ્વચ્છ લોહીમાં તે દાખલ કરવામાં આવે છે, અને કહેવામાં આવે છે કે તે બાળકને ત્યાર પછી સહીયડનો રેાગ લાગુ પડતો નથી છતાં સંખ્યાબંધ બાળકો, છોકરાંઓ અને સ્ત્રી—પુરૂષોનાં સહીયડનાં રેાગથી મરણ નીપજતા રહે છે એજ મીસાલ અનેક મીસાલની રસીઓ જુદા જુદા રેાગો માટે શોધી કાઢવામાં આવી છે, અને સુઇયાઓ ભોકીને "ઇંજેકશન" કરી આપણાં લોહી માં એ રસીઓ ભેળવામાં આવે છે.

શરીરને તંદરોસ્ત રાખવાથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે, અને માણસ રેાગનો ભેાગ થતો બચે છે. જ્યારે તંદુરસ્તી જાળવવામાં આવતી નથી ત્યારે શરીરનું લોહી કચરાથી અને ગંદીથી ભરપુર હોય છે, જેથી બીમારીનાં જંતુઓ સામે શરીર ટક્કર ઝીલી શકતું નથી. જાત–જાતની રસીઓ લોહીમાં ભેળવાથી લોહીમાં વધુ ઝેર દાખલ કરેલું ગણાય છે. સ્વચ્છ લોહી શરીરનાં કુદરતી મશીનમાં બને છે, અને બહારની વસ્તુઓ સુઇઆ ભોકીને શરીરમાં દાખલ કરવાથી લોહીને સ્વચ્છ બનાવવાની કોશેશ કરવી એ કુદરત ઉપર ચઢાઇ કરવા બરાબર છે. માટે એક રેાગથી માણસને મુકત કરવા માટે જે રસી મુકવામાં આવે છે, તેથી તેનું લોહી ઝેરી બને છે, અને તે ઝેરી હાલત જો સુધારવામાં આવતી નથી તો તેના સબબે માણસ બીજા અનેક રેાગોનો ભેાગ થઇ પડે છે. પ્લેગની રસી મુકવા છતાં માણસો તરફડીને બે ચાર દિવસમાં મરણ પામે છે. જ્યારે દલદાર મજબુત લોહી ધરાવનારાં માણસો પ્લેગવાળી જગ્યામાં વસવાટ કરવા છતાં તેઓના બાલને વાંકુ આવતું નથી. એવા દાખલા દરેક માણસે જીંદગીમાં અનેકવાર તાજુબી સાથ જોયા હશે.

પશ્ચિમનાં ઘણા સુધરેલા દેશોમાં ડાકટરો અને વૈદોની સરવોપરી સત્તામાંથી જાહેર આલમને મુકત કરનારા કાયદાઓ ઘડવામાં અને અમલમાં મુકવામાં આવ્યા છે, જેથી લોકો પોતાની સાદી સમજ વાપરી તંદુરસ્તી ભેાગવતાં તથા રસીઓ (Serums and vaccines) તથા તેમના "ઇંજેકશનો" થી અને "ઓપરેશન" નાં વહાડકાપથી દુર રહેતાં શીખ્યાં છે. તે દેશોમાં શીતળા (સહીયડ) થી નીપજતું

મરણ પ્રમાણ ઘણું જ ઓછું થઇ ગયું છે, અને ઓછું થતું જ જાય છે. જ્યારે જે દેશોમાં શીતળાની રસી ફરજીઆત મુકવામાં આવે છે ત્યાં શીતળાથી નીપજતાં મરણોનું પ્રમાણ ઘણું મોટું થતું રહ્યું છે.

માટે આ સુધરેલા જમાનાની "સુધરેલી" બીમારીઓથી દુર રહેવા માટે આ ચોપડીમાં સુચવવામાં આવેલી બાબદો ઉપર ધ્યાન આપી, તે પ્રમાણે વર્તણ કરી, તંદુરસ્ત બનવાની જરૂર છે. જેથી આપણને આપણી જીંદગીનો ખરેખરો રસ-મારી નાખનારી અને આપણાં ઉપર બલાત્કાર ગુજારનારી રસીઓનાં "ઇંજેકશન" ની તથા અણઘટતાં "ઓપરેશન" નાં વહાડકાપની જરૂર રહેશેજ નહી.

